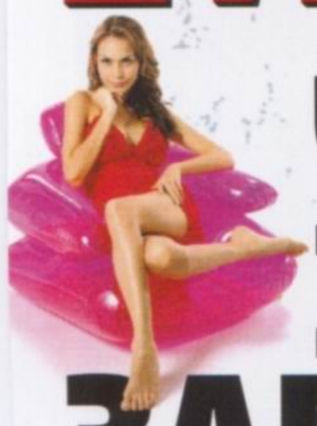
АВГУСТ
2008

Men'sHealth

УКРАИНА

ШУТКА ПО-ПЕКИНСКИ СТР. 71



ЧЕГО ОНА ЗАХОЧЕТ ЗАВТРА УТРОМ
{ПОЧТИ ВСЕ ВАРИАНТЫ}

МЕНЮ РАБОЧЕГО ДНЯ
МЕНЬШЕ САЛА – БОЛЬШЕ НАЛА

РАСКРУТИСЬ НА ТУРНИКЕ
ТЕЛО ГИМНАСТА ЗА 4 ПРИЕМА

ТЕСТ: [redacted]

ПРОВЕРКА МОЗГА
НЕ БУДЬ ИДИОТОМ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
МАЙК ВОГЕЛЬ
Актер

НЕ ГРУЗИ МЕНЯ, НЕ НАДО
ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА

рекомендуемая розничная цена
9,40 ГРИВЕН

08008
4606895000406

СОДЕРЖАНИЕ

АВГУСТ 2008

НА ОБЛОЖКЕ:

СЕКС

126 Чего она захочет завтра утром
Почти все варианты

116 Меню рабочего дня
Меньше сала – больше нала

120 Раскрутись на турнике
Тело гимнаста за 4 приема

ТЕСТ

96 Проверка мозга
Не будь идиотом

128 Не грузи меня, не надо!
Жизнь без стресса

71 Шутка по-пекински

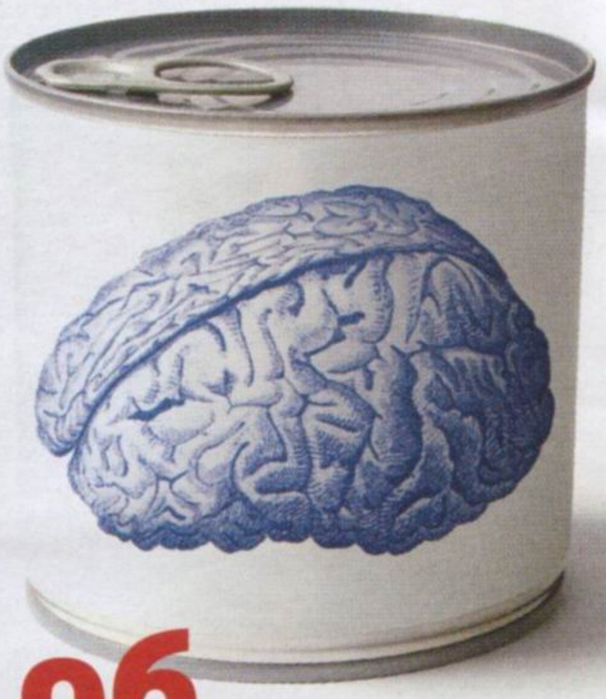
90
– Молю вас, дайте мне чурчхелу!

Фотограф: **Steven Lippman**

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ

46
Теплая улыбка супруга, как всегда, сулит бондаж, наручники и кляп



96
Мои мысли, мои скакуны (без консервантов)

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

42 Мужской разговор
Убийца по-американски

СЕКС

46 Тебе и мне приятно
Пройди тест и узнай, о чем она мечтает!

56 Самочувствие
Подзарядись

58 Деньги
Популярная экономика

ПРАКТИКА

60 Сила есть...
Выносимая легкость

КАРЬЕРА

66 Правила многоjobства
Легально и за большие деньги

РАЦИОН

82 Сказка о китайской сковороде
Еда из Поднебесной

88 Персональный тренер
Рецепты от олимпийцев

89 Самооборона
Встреча в лифте

90 Шел хиляк по берегу
Тренировка на песке

ОРГАНИЗМ

98 Хмурое уро
Мочеполовая мистика

104 Посвежело, полегчало

108 Made in China

124 Техникум
Электронный тренер

130 Скорость
Судные дни: пора выбирать лодку

134 Спорт
Кайтсерфинг: популярно о змеях

140 Экстрим
В городе летающие тарелки!

78
– Судя по снимкам, она запетела

76
"Матрица-4: девальвация"

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

14 Письморедактора
16 Обратная связь
20 Мужские ответы
24 Голограмма
44 Бюллетень
54 Гараж
80 Продукт
144 MH Promotion
145 Где покупать
146 Побег

Epidem.ru Journal-plaza.net

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Редакторы Владимир Пахолюк, Дмитрий Куц
Дизайнер Алексей Цупер
Редактор рубрики "Стиль" Катерина Булах

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Алексей Яблоков, Владислав Рябинин, Александр Черкудинов, Алексей Цыганов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Пашанов, д.м.н., Антон Елин, Наталья Ерофеева, Алексей Яковлев, Игорь Фадеев, Роман Воропаев, Наталья Тимонькина, Татьяна Боголюбова, Александр Баранов, Василий Быков, Владимир Винтер, Елена Горелова, Андрей Заутер, Антон Комлев, Евгений Крузенштерн, Денис Петруленков, Сергей Ратников, Алена Савина, Александр Черногоров, Марк Эймс, Альберт Цукренко, Глеб Сологуб, Елена Кудрявцева

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор Юлия Стефанишина
Руководитель проекта Лилиана Флюндра
Менеджеры отдела рекламы Иванна Лесик, Елена Петрова
Руководитель отдела маркетинга Анна Никольчева
Ассистент отдела маркетинга Дмитрий Яцунский
Координатор отдела рекламы Наталья Голец
Руководитель отдела распространения Павел Шеремет
Менеджеры по распространению Валерий Дорошенко, Федор Хоморецкий,
Менеджер по печати Наталия Хоморецкая
Координатор печати Марина Цинская
Дизайнер по рекламе Владимир Павленко
Финансы Татьяна Саенко, Александра Догадайло, Оксана Лунга
Юридическая поддержка Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг, Коос Хаус, Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

Senior Vice President, Consumer Marketing Joyce Shirer
Vice President, Single-Copy Sales Richard Alleger
Vice President, Finance Ray Jobst
Executive Assistant Crystal Simpkins

RODALE INTERNATIONAL
Executive Vice President and Chief Operating Officer Steve Kalin
Executive Editorial Director Jeff Csatari
Vice President, Business Development and Marketing Michelle Meyercord
Senior Director, Finance Desmond Glass
Editorial Director John Ville
Associate Marketing Director Lucio Grimaldi
Senior Production Manager Darleen Malkames
Senior Editor Laura Ongaro
Research Manager Nicole Burrell
Associate Business Development Manager Kevin LaBonge
Contracts Coordinator Jessica Nagle
Assistant Editor Veronika Ruff
Production Assistant Denise Weaver
Intern Lauren Murrow

SanomaMagazines UKRAINE

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 65 000 экземпляров. Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором 27.06.2008 г.
Допечатная подготовка: "Юнивест ПреПресс": Киев, пер. Бехтеревский, 4в
Печать Образцовой типографии "Блиц-Принт": Киев, ул. Довженко, 3

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 238-60-48, факс: (044) 238-60-49

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Gergely Buglya
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Yudha Kartohadiprodjo
ИТАЛИЯ Emanuele Farneti
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Sanat Seidekhanov
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Junhyun Kim
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andr Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
САЛЬВАДОР
ЧИЛИ
ЭКВАДОР
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Paulo Sousa Costa
РОССИЯ Alexei Yablokov
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Bojan Levic
ТАИЛАНД Kowit Phadungruangkij
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЧЕХИЯ Miroslav Honsu
ЮАР Andy Ellis

РЕКЛАМА: 0, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 23, 29, 31, 33, 37, 45, 55, 65, 70, 79, 81, 101, 137, 143, 147, 148

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

d.pribytko@imedia.kiev.ua

Варианты

На предстоящей Олимпиаде спортсменам придется несладко. Насколько несладко, можно понять из текста на 76-й странице этого номера журнала: "Август — самый жаркий месяц в Пекине. В прошлом году температура зашкаливала за 40. Причем одновременно с жарой в столице Китая стоит и дикая влажность..." Вот еще: "Воздух в Пекине считается худшим во всей Азии, над городом круглый год висит тяжелый смог. Не видно и неба, ни небоскребов — все тонет в густом сером мареве..."

Олимпиада, безусловно, будет праздником спорта и, может быть, даже мира, но для спортсменов праздником здоровья она станет едва ли.

Физическое состояние миллионов зрителей, которые будут наблюдать за соревнованиями, уткнувшись в экраны телевизоров, тоже не вызывает оптимизма: отеки конечностей, неизрасходованные калории, посаженное зрение, расшатанные нервы, пиво с чипсами, опять-таки...

Я вовсе не призываю бойкотировать великий спортивный праздник. Я также искренне надеюсь, что наши олимпийцы выступят на нем достойно, но провести последний месяц лета на раскаленной арене или в кресле перед телевизором — не самая радужная перспектива. Есть более приятные и здоровые варианты: на воздухе (стр. 134), на воде (стр. 130), на пляже (стр. 120)...

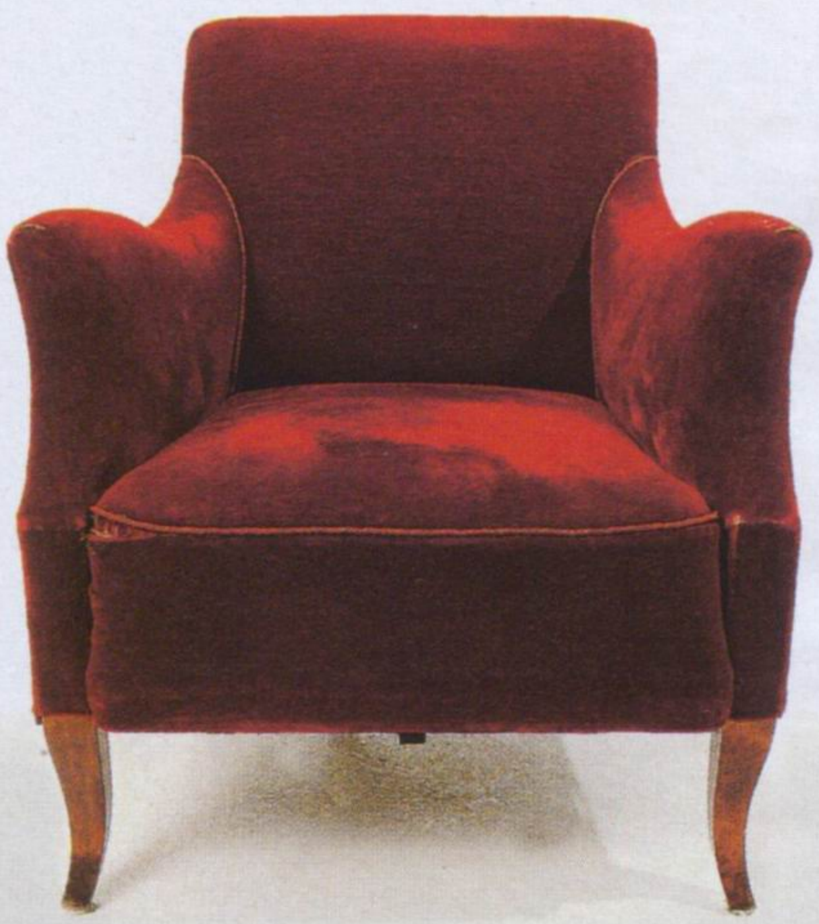


ФОТО: WWW.SXC.HU

Epidem.ru Journal-plaza.net

Ліцензія МФ АВ №344234 від 04.06.2007
Дефай Іктрем Оупен Ель Прімеро Голд енд Титаніум
Швейцарська мануфактура з 1865
НОБЛЕСС

ZENITH

SWISS WATCH MANUFACTURE

SINCE 1865

“Все що не вбиває, робить мене сильніше

ФРІДРІХ НІЦШЕ

DEFY CLASSIC
Open
El Primero
GOLD & STEEL

DEFY XTREME
Open
El Primero
GOLD & TITANIUM

NOBLESSE

ОФІЦІЙНИЙ АГЕНТ

Київ
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Червоноармійська вул., 114
тел.: (044) 528-3385

Київ
Галерея годинників «НОБЛЕСС»
Червоноармійська вул., 2
тел.: (044) 234-1932

Київ
Бутік «АВЕНЮ»
Саксаганського вул., 18
тел.: (044) 289-5321

Харків
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Сумська вул., 6
тел.: (057) 717-0380

Одеса
Галерея годинників «НОБЛЕСС»
ТЦ «Європа», Дерибасівська вул., 21
тел.: (048) 728-4737

WWW.ZENITH-DEFY.COM

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

НЕТ СИЛ!

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Была у меня в детстве книжка "Сказка на ночь". Интересная книжка, но с условием: читать только одну сказку перед сном. Сказок как раз хватало на месяц. Я это к чему? Может, и вам как-то дозировать информацию, чтобы хватало сил дотянуть до следующего номера? Самой себя уговорить не получается: новый МН заглатываю за 40 минут. Потом держусь пару дней, журнал в руки не беру и думаю: "А вдруг, если не перечитывать, то там что-то новое возникнет само собой". Под конец месяца жажда новизны превращается в пытку, а журнал — в тряпочку. Может, вам выпускать журнал несколько раз в месяц или изобрести какой-нибудь тайный шрифт, который будет проявляться ровно через 15 дней после открытия целлофанового кулечка-упаковки. В общем, вы там подумайте, пожалуйста, а я пока постараюсь себя сдерживать или мужа попрошу журнал прятать на время в тайниках каких-нибудь. С августовского номера и начну, потому что с июльским уже расправилась.

ЮЛЯ

МН: Даже не знаем, чем тебе помочь, Юля. Предлагаем вместе с мужем отвлечься от чтива и заняться укреплением волосяного покрова с помощью нашего подарка — комплекса против выпадения волос для мужчин и женщин от **Schwarzkopf.**

ТЕХНИКА БЛУДНОГО ПАЛЬЦА

Вы, конечно же, знаете, что пальцами можно доставлять массу сексуальных удовольствий: пощипывать соски, массировать клитор, ласкать половые губы... У англичан это называется "фингеринг" (от англ. finger — палец) — искусство пальцеблудия. Далеко не каждый владеет тонкостями этого искусства, а умелым и знающим воздается от женщин по заслугам! Расскажите поподробнее о технике фингеринга в моей самой любимой рубрике "Секс". С нетерпением жду.

СЕРГЕЙ

ГЛАЗА ГЛОТОВА

Некто Глотов в июльском номере, на стр. 16, писал, что у него такое ощущение, будто в глазу что-то шевелится, и окулист ему не помог. Дело в том, что есть один вид червей-паразитов, которые обитают в тропиках. Попадая в организм человека, они устремляются в глазное яблоко, где и развиваются, и проявиться могут через довольно большое количество времени после попадания. Иногда их люди чувствуют в своих глазах, иногда — видят (когда, например, смотрятся в зеркало, то видят, как длинное черное тело червя проплывает у них в глазу). Окулисты не всегда его определяют. Неплохо бы узнать у Глотова, ездил ли он в последние годы в южные страны? Может, несвежей воды попил или плавал, поранившись, в грязном водоеме?

И еще одно. Вы писали про то, как быстро заснуть. В последнем пункте вы советовали поставить у кровати стакан воды (чтобы ночью не бегать на кухню). Так вот, хочу дополнить: надо поставить рядом еще и пустой стакан — на случай, если вы НЕ пить захотите.

АЛЕКСЕЙ

ГОЛУБАЯ ЛУНА

Материал "Предмет страсти" в июньском озадачил. Вроде познавательная такая статейка о фетишизме. А почему заканчивается выводами, что, мол, нормально все это, "никто не в обиде", "все счастливы". А в следующий раз что будет? "Голубая луна, или Один раз не педераст"? Я не придерживаюсь пуританских воззрений, но психические расстройства на сексуальной почве — это ненормально.

TIMAN

СПАСИБО, ОСОЗНАЛ

В жизни каждого мужчины наступает такой момент, когда нужно принимать кардинальное решение, от которого будет зависеть твоя оставшаяся жизнь (рождение ребенка, свадьба, смена веры, переезд на край земли). Только это решение почему-то не дается легко. В моей жизни таким переломным моментом было принятие решения после прихода из ВС о переезде в другой город. Далее — беготня с целью на-

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

собирать на этот самый переезд. И чем ближе к дате отъезда, тем сильнее меня посещала мысль: а может, я неправильно делаю, ведь здесь у меня квартира (родителей), машина (хоть и не своя), уже полностью распланированное будущее (окончание института, работа в госучреждении по специальности, к которой, кроме унылого равнодушия, я больше ничего не испытываю). Но поддержка друга и прочтение всего архива вашего журнала помогли мне осознать, что ничего страшного в этом нет и, как говорится, "лучше жалеть о том, что сделал, чем о том, что не сделал". Спасибо.

МИХАИЛ

ПРО ФУТБОЛ

Я бы хотел написать по поводу футбола. Вы писали, что по статистике только одна подача из 183 заканчивается голом. Эта статистика, похоже, относится к украинской Премьер-лиге: в нормальных чемпионатах навесы — это грозное оружие и забивают так очень часто и много. Посмотрите на ЧЕ 2008: сколько уже было забито головой? И еще. Кто сказал, что скорость полета мяча 137 км/час? Забивались голы со скоростью до 318 км/час. Луиш Фигу забивал с такой скоростью. Роберто Карлос забил гол Франции, мяч летел со скоростью более 250 км/час...

DEMIANDAFF

СТЕПЕНЬ НАЧИТАННОСТИ

Начитался-таки вашего журнала до такой степени, что решил все же приготовить по одному из описанных рецептов. Как оказалось, то, что нарисовано на картинке, так же красиво, как и вкусно!

P.S. Фотографии прилагаю.

МЕЛЬНИКОВ СЕРГЕЙ

МН: Мельников Сергей, ты молодец! А рубрику "Секс" ты так же внимательно читаешь? Может, попробуешь что-нибудь из описанных там рецептов и пришлешь нам фото?

ПИСЬМА О ГОРОДЕ Б.

Евгений Крузенштерн

Привет, дорогой журнал! Не знаю отчего, но все больше в последнее время я предпочитаю балконы людям. Иному человеку кажется, будто бы он так ловко обманул человечество, так изысканно оделся, так здорово стал самоуверен, так невозмутимо великодушен – и все предусмотрел, и авторитет, и круг общения, и плазменную панель, и американские джинсы, а только про балкон забыл.

В городе Б. мало-мальски ответственный человек балкон обязательно застеклит, потому что в городе Б. воруют. К тому же в Б. зимой холодно. "Холодно, потому и стеклим, – врут в Б. – А так-то воровать у нас нечего".

Здесь балконов мало, но они, как правило, открыты и этим прекрасны. Если посмотреть на балкон беглым взглядом, то ничего прекрасного в нем невозможно увидеть – хлам да и только. Поэтому на балкон нужно смотреть так, как будто бы ты попал в капкан, вокруг на три версты никого нет, а из достопримечательностей – только балкон.

Тогда открываются милые детали.

На каждом третьем балконе стоят ржавеющие гири как памятник здоровому образу жизни. Это высшая каста спортивного инвентаря. Гири существуют лишь с одной целью – чтобы раз в два года хвастаться: "Ага, у меня тоже 24-килограммовка дома".

На каждом втором – нерабочие холодильники. Наш человек испытывает волнительные чувства к бесполезным большим предметам, но особенно – к холодильникам и стройматериалам. После смерти холодильники попадают на балкон. Меня всегда поражало – зачем? Я видел только один нерабочий холодильник, из которого вышел толк, – его переделали в коптильню. Если у нашего человека спросить: "Зачем тебе на балконе холодильник?", то он ответит либо: "Я его на дачу увезу", либо: "Я в нем храню разнообразные вещи".

Автолюбитель держит на балконе четыре колеса, причем, по логике, казалось бы, зимой там должна быть летняя резина, летом – зимняя, но, презрев всякую логику, колеса на балконе никогда не меняются и не имеют никакого отношения к автомобилю. В принципе, это личные колеса балкона, так что, если вдруг автолюбителю не на чем будет уехать на работу, он может укатить прямо на балконе.

Когда я однажды снимал квартиру с балконом, у меня там прятались сразу три телевизора, два больших, а один поменьше. Я всем рассказывал, что телевизоры у меня размножаются.

Ну и естественно, когда я стану успешным и богатым менеджером, уж я-то на своем балконе устрою кресло-качалку, плед, кофемашину, гамак, небольшой бассейн, консульство и столовую. Я-то все предусмотрю.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Лицензия МФ АВ №344234 від 04.06.2007

PAINTING BY KEN MARSCHALL ©1992

TITANIC-DNA

DNA OF FAMOUS LEGENDS

A HIGH-END WATCH INTEGRATING REAL STEEL
FROM THE TITANIC

RJ
ROMAIN JEROME
GENEVE

NOBLESSE

ЕКСКЛЮЗИВНИЙ ДИСТРИБ'ЮТОР

Київ
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Червоноармійська вул., 114
тел.: (044) 528-3385

Київ
Бутік «АВЕНЮ»
Саксаганського вул., 18
тел.: (044) 289-5321

Харків
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Сумська вул., 6
тел.: (057) 717-0380

Одеса
Бутік «АВЕНЮ»
Катеринінська вул., 6
тел.: (048) 785-2453

Донецьк
Магазин «ЧОТИРИ СЕЗОНИ»
Артема вул., 125
тел.: (062) 304-7834

Дніпропетровськ
Бутік «АВЕНЮ»
Карла Маркса пр-т, 55
тел.: (056) 789-8019

www.noblesse.com.ua

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Как распределить по времени приема продукты для лучшего роста мышечной массы: творог, овощи, фрукты, молоко, кефир, яйца, курятина (стейки и пр.) + каша (рис, гречка)?

ДМИТРИЙ

УТРО творог, молоко, фрукты.
ПОЛДЕНЬ яйца, фрукты, овощи.
ОБЕД курятина, стейки и пр. + каша, овощи.
ПОЛДНИК фрукты, творог.
УЖИН курятина, стейки и пр. + каша, овощи.
ПОЗДНИЙ УЖИН творог, курятина, овощи.
Это представлен день отдыха. В день тренировок усиливай углеводами и белками следующий после тренировки прием пищи. Сразу же употреби комбинацию из быстрых углеводов и легкоусвояемых белков.

Как восстановить зубную эмаль? Мне бы хотелось приемом определенных продуктов либо таблеток и как можно быстрее!

ОРЛАНДО-СТРИПТИЗЕР

Никакими определенными продуктами или таблетками тебе определенно не удастся ее восстановить. Придется обращаться к стоматологам. Они только на расстоянии такие страшные, со сверлами в руках, а на самом деле очень милые люди, в чистых белых халатах. А слева от тебя в кресле всегда будет крантик с водичкой и пластиковый стаканчик – мелочь, а приятно, освежает.

Есть ли такие модели наушников, которые не влияют на слух, и какие?

САША

Ни одна модель наушников не спасет твои уши, если в них круглые сутки льется поток музыки на максимуме громкости. Короткое время организм может защищать внутреннее ухо от излишков шума, но если шумовая атака не прекращается, защита не выдерживает, причем наибольшую опасность представляют высокие частоты. Американцы считают, что слушать плеер на 80 и более процентов громкости дольше полутора часов в день нельзя. Иначе через несколько лет слышать будешь хуже. Норма, как показывают исследования, – 10-50% громкости плеера. В таком режиме музыка не причинит ушам вреда, а вот даже несколько песен, прослушанных на полную катушку, ощутимо ударят по слуху. Особенно опасно в метро – пытаясь заглушить шум поезда, ты неминуемо поднимешь звук на опасный уровень. А после часа поездки заметно оглохнешь (на какое-то время слух ухудшится на 30 дБ). При этом тип наушников роли не играет, так что неважно, какую модель ты предпочтешь, главное – следи за шкалой громкости.

КАКОЕ БЕЛЬЕ И ПЛАВКИ ПОДХОДЯТ ХУДЫМ? ПРОБОВАЛ БОКСЕРЫ И РЕТРО, КАЖЕТСЯ, НЕ МОЕ.

ДМИТРИЙ

Попробуй трусы-мини либо классический вариант – шорты, идут всем мужчинам. А вообще обрати внимание лучше на состав материала, из которого изготовлено белье, в идеале выбирать сочетание натуральных волокон (хлопок + модал) и лайкры.

Какие напольные весы лучше выбрать? Активно занимаюсь спортом, нужно отслеживать результат.

ИВАН

Во-первых, бери только электронные. Помимо большого набора функций, у них есть и еще один важный плюс – как правило, показания таких весов точнее. Хорошие модели дают погрешность всего 100-300 г. Во-вторых, обрати внимание на весовое ограничение. Некоторые особо нежные аппараты не готовы к грузам выше 100 кг, так что если ты "тяж" или "супертяж" – ищи вариант попрочнее. Ну и в-третьих, тем, кто занимается спортом, надо брать модели с памятью и возможностью слежения за весом. Самые продвинутые будут помнить последние измерения каждого из членов семьи, причем определять, кто именно сейчас встал на них, весы будут автоматически.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

Из дополнительных приятных опций, которые бывают в современных моделях, стоит выделить несколько: расчет индекса массы тела ИМТ (BMI), определение жировой и мышечной массы и наличие дополнительного монитора, чтобы не приходилось наклоняться.

Иногда случаются ситуации, когда девушка ведет себя как баран. Например: "Нет! Я на первом свидании не целуюсь!" или "Секс у меня будет только с любимым" (слова девственницы). Обходятся ли эти "принципы" мирным путем? Как?

СЕРГЕЙ

Большинство подобных "принципов" обходятся. Очень часто они являются проявлением кокетства. Для этого необходимы терпение, настойчивость (только не стоит уподобляться баранам), а главное – желание. Естественно, прямое воздействие не пройдет. Поэтому важно сделать все так, чтобы девушка сама захотела поменять свое мнение или "принцип". Нужно соглашаться с ее аргументами, но при этом приводить контраргументы. Деликатно. Иначе все может перерасти в прямую конфронтацию. В любом случае необходимо учитывать характер девушки и понимать, до какой степени можно зайти. Иногда принцип действительно может быть принципом – хоть тресни.

Существует ли мода на интимные прически, что носят вокруг члена?

АНАТОЛИЙ ФЕДЯНИН

Возможно, где-нибудь и проходят модные показы интимных стрижек, но нам об этом неведомо. Тебе стоит проявить немного фантазии либо поинтересоваться у своей девушки, что бы она хотела видеть.

ИЗМЕНЯТЬ – В ПРИРОДЕ МУЖЧИН? МОЯ МАМА ГОВОРИТ, НАДО ЭТО ПРИНЯТЬ, МОЛ, ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ ПОДЦЕПИЛ! МОЙ МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК СКОРО ЕДЕТ ОТДЫХАТЬ, А Я НЕ МОГУ ПОЕХАТЬ С НИМ. ОН КЛЯНЕТСЯ, ЧТО НИКОГО, КРОМЕ МЕНЯ, НЕ СУЩЕСТВУЕТ, НО СЛОВА МАМЫ УГНЕТАЮТ. АНАСТАСИЯ

Если маме не повезло с твоим папой, это не повод делать жертвы из остальных женщин. Просто некоторым удобнее жить, подменяя понятие настоящей любви терминами "маскулинность", "сучность" или "желание разнообразия". Измена – знак того, что в паре не все в порядке. Учись доверять своему молодому человеку.

Мы с любимой встречаемся почти год. Но тут узнал от нее же, что раньше она практиковала one night stand. Сам всегда был категорически против таких отношений. Теперь не понимаю, как к ней относиться.

ЕГОР

Даже если твое прошлое не пестрит сотней удачно раздвинутых ног, это не значит, что в нем нет постыдных моментов. Новые отношения – это новый этап в жизни, а потому все прежние уан-найт-стенды и факапы не заслуживают лишнего внимания.

Живу с девушкой уже год, все отлично во всех смыслах, но есть одна проблема: она пукает во время оргазма. Не всегда, но часто. Вы, наверное, сейчас смеетесь, а мне после года уже не смешно. Это вообще нормально?

GEORG

Считай это лучшим комплиментом себе как любовнику. С тобой девушка полностью расслабляется, и если и выдает романтические реакции на полученное удовольствие, то уж точно от крайнего наслаждения. А если тебе мешают звуки или запахи, так ведь есть музыка и ароматические палочки.

Друг на стороне завел роман. Был секс, а девочка оказалась девственницей, и как только узнала, что у него есть девушка, восприняла это как предательство. Что ему делать?

НИКОЛАЙ

Не ходить налево, когда есть нормальные и полноценные отношения, скрестить пальцы, чтобы бывшая девственница не залетела, и впредь подходить даже к мимолетным отношениям с головой. А то ведь у преданных девочек еще и родственники бывают, с нагайками. Могут и поучить.

ФОТО: VOLLER-ERNST/VOSTOCK-PHOTO

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Как так получается, что в тяговых упражнениях трицепс вовлекается в работу больше, чем бицепс?

ЕГОР

В двух словах, бицепсы в тяговых упражнениях чаще всего выполняют роль динамических стабилизаторов. Основная работа происходит вокруг разгибания плеча, а одним из сильнейших его разгибателей является длинная головка трицепса. Кроме того, амплитуда движения в плечевом суставе намного превосходит амплитуду в локтевом в большинстве тяговых движений.

Женщине 36, как ее возбудить?

ТОЛЯ

По секрету рассказать ей, что тебе 17.

Лето, жара, заниматься тяжело. Нужно ли как-то изменить тренировки?

АНДРЕЙ

Многие на лето сокращают объем и интенсивность занятий. Методически это, наверное, грамотно и, пожалуй, даже способствует лучшей заботе о здоровье. Но, с другой стороны, тренировки и в жару, и в мороз только закаляют. Все, что не убивает...

Когда лучше заниматься с эспандером? Перед тренировкой со штангой/гантелями или после? По какой программе?

ВИКТОР

Разумеется после. Можно жонглировать следующими режимами упражнений:

1. Изометрические удержания на время.
2. Динамические многоповторные (отказные и неотказные).
3. Динамические малоповторные (с повышенным сопротивлением), безотказные.
4. Быстрые повторы, безотказные.

Правда, что по утрам бегать вредно? Хотел бы начинать в 6.00. И во сколько мне нужно ложиться спать, чтобы избежать недосыпа?

МИХА

Бегать по утрам вредно в том случае, если ты не высыпаешься. То есть бежишь, заставляешь себя, а тело-то еще спит. Поэтому, чтобы более или менее безболезненно заниматься подобным экстримом, надо ложиться спать в 22.00-22.30. Впрочем, наверное, для некоторых "жаворонков" вставать каждое утро в полшестого – никаких проблем. Тогда и сбегать куда-нибудь в шесть можно.

Встречаюсь с девушкой 1,5 года, люблю, но возникает желание попробовать секс сразу с двумя, она против (а мне охота), что делать?

ЕГОР

Найди двух девушек, которые будут согласны. Либо продолжай дальше хотеть.

С 17 лет у меня, бывает, начинается эрекция, когда я еду в автобусе, веду машину... ну, в общем, когда я сижу и меня трясет. Почему?

ДМИТРИЙ, 21 ГОД

Причиной спонтанной эрекции могут стать не только жезлы сотрудников ДПС, но и обычные рефлексы. Так называемая рефлекторная эрекция вызывается долгим сидением в одной позе, трением члена о белье или слишком тесной одеждой. Член также отзывается на тряску в транспорте или на переполненный мочевой пузырь.

Как ни парадоксально, сильный стресс тоже может вызывать эрекцию. При нервных перегрузках сужаются сосуды, поднимается давление, а с ним и все остальное, в том числе и твой член.

С точки зрения эффективности и безопасности какая становая тяга предпочтительнее – классическая или сумо?

АНДРЕЙ

Эффективности и безопасности относительно чего и для кого? С точки зрения подъема максимального веса – сумо лучше, но для низкорослых. С точки зрения нагрузки на ягодицы и спину – классика, но для людей среднего и низкого роста (у высоких все обычно уходит в ягодицы). С точки зрения безопасности поясницы – сумо. С точки зрения безопасности суставов ног – лучше классика. Ну и так далее.

Как научиться отжиматься от пола на одной руке?

МАКСИМУС

Самый сложный вариант отжимания на одной руке – ноги вместе, свободная рука за спиной. Вот и иди от обратного: ставь ноги очень широко, а свободной рукой упирайся в одноименную ногу – так легче. Постепенно усложнишь.

У меня из-за пищевой аллергии сильно чешутся брови и веки, кожа отекает и шелушится. Какую мазь мне применять?

МАРАТ

Если ты уверен, что это аллергия, попробуй антигистаминный препарат в виде мази или геля (например, фенистил). Но лучше сходи к аллергологу, потому что применение более сильных средств, в частности, содержащих кортикостероиды, допускается только по назначению врача.

В какой поликлинике можно пройти обследование на наличие в организме паразитов?

ЛЕША

Позвони в бижайшую и задай им этот вопрос. Будет гораздо быстрее, чем писать письмо в журнал и ждать, пока тебе ответят.

Как попрыгаю со скакалкой – возникает резкая боль в области темени-затылка. Помогите разобраться.

ВИТАЛИЙ, 19 ЛЕТ, Г. СУРГУТ

Нужно проверить шейный отдел позвоночника, АД и внутричерепное давление. Лучше все вместе и сразу!

Epidem.ru Journal-plaza.net

Журн. Мфу АБ №223261 від 13.09.2005 OCEAN CHRONO™ ©2008 Harry Winston +41 22 716 29 00 www.harrywinston.com

HARRY WINSTON

CRYSTAL GROUP
UKRAINE
ЕКСКЛЮЗИВНИЙ ПРЕДСТАВНИК

КИЇВ
"CRYSTAL"
вул. Володимирська, 20/1а,
тел. (044) 278-61-11

ДНІПРОПЕТРОВСЬК
"ИМПЕРАДОР"
гранд-готель "Україна",
пр. К. Маркса, тел. (056) 370-38-39

ДОНЕЦЬК
"КРИСТАЛЛ"
вул. Артема, 121,
тел. (062) 335-76-46

ОДЕСА
"CRYSTAL"
галерея "Сады Победы",
пл. 10 Квітня, тел. (048) 785-03-85

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

Над номером работали:
Анастасия Буклеева,
Павел Горбачев, Олег Горшков,
Семен Кваша

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЛЕТНИЕ ЭРОТИЧЕСКИЕ ИГРЫ 2008

ХОРОШО

Принимать солнечные ванны. Серотонин усиливает желание.

Физические нагрузки вроде посадки топинамбура стимулируют выработку тестостерона.

Смесь морковного и свекольного сока – наш ответ устрицам и бараньим тестикулам.

Пикники на траве в наших широтах = отмороженная простата. Бери подстилку.

Цветущая лаванда – убийца тестостерона.

Пиво превращает тебя из мужика в бесполую мясную машину.

ПЛОХО

www.Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧТО ДЕЛАЮТ УМНЫЕ ЛЮДИ

РАЗГОВОРЧИКИ

ПОКА ТЫ...

Терзаешь иллюстрированный самоучитель по немецкому/испанскому/французскому

...УМНЫЕ ЛЮДИ

Изучают языки, которые действительно актуальны. Без английского сейчас, понятно, никуда. Но людей, знающих на достойном уровне основные европейские языки, предостаточно и без тебя. В то время как все острее потребность в специалистах, знающих что-то помимо классического репертуара школ. Вот самые востребованные позиции в порядке убывания:

- Китайский
- Турецкий
- Японский
- Финский
- Арабский
- Корейский

Языки, прямо скажем, для изучения сложные. Зато, добавив в резюме любой из вышеперечисленных, ты вправе рассчитывать на заметную прибавку к зарплате. Особенно если работаешь в строительном бизнесе.

КАК ГОВОРИТСЯ

- **Ромадить**

Если ты бухгалтер, говори: "Граждане, хватит ромадить у кассы, зарплаты сегодня не будет!" Если прораб: "Слышь, **, чего ромадите у ямы, **? Толян, **, упал?" Если звезда шоу-бизнеса: "Эй, телки, пойдем, поромадим у барной стойки, пока кокаин привезут". И вообще не говори больше никогда слова "суетиться", "толкаться" – говори "ромадить".

- **Испаромер**

Если деньги моментально испаряются из кошелька, а девушки испаряются не позже второго свидания – испаромер тебе не поможет. Но если ты мужественно решил охранять водные ресурсы нашей родины – без испаромера не обойтись.

- **Ошую**

Есть теория, что при общении с девушкой лучше сидеть ошую от нее – тогда она станет слушать тебя левым ухом и твои слова будут напрямую воздействовать на ответственное за восприятие речи левое полушарие.

WWW.PINGMAG.JP

Японский онлайн-журнал, посвященный дизайну. Упаковки, вывески, реклама, игрушки – все безграничное буйство японской фантазии. Плюс занятные статьи об оркестре, играющем на покемонах и игрушечных бластерах, выставке дизайнерских кастетов и прочем буйстве художественной мысли.

WWW.ODDMUSIC.COM

Древнегреческие самоиграющие арфы, калькуляторы-синтезаторы и бензобаки-трубы – коллекция самых странных на свете музыкальных инструментов. Сыгранная на них музыка, разумеется, прилагается и даже доступна для скачивания.

HTTP://WWW.RUNNERSWORLD.COM

Онлайн-рай для бегуна. Программы для расчета оптимальной тренировки, интервью со спортсменами, советы по питанию и выбору обуви для пробежки. Короче говоря, все, что необходимо знать любителю быстрого и полезного для здоровья перемещения по окрестным лесам и паркам.

ФОТО: TASS PHOTO, AP

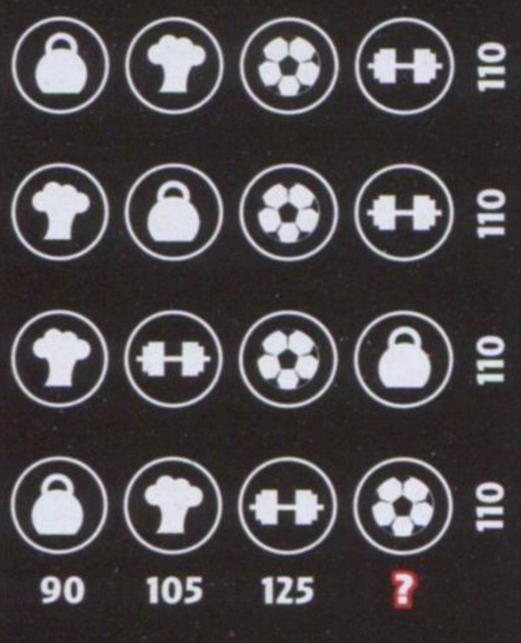
Epidem.ru Journal-plaza.net

ТРЕНИНГ ДЛЯ МОЗГОВ

1 **Какое из этих слов лишнее?**

ПОРТИК
КОРТИК
ПОРТКИ
ТРОПИК
ПРИТОК

2 **Какое число должно быть вместо вопросительного знака?**



3 **Нужно пройтись по всем кнопкам и каждую нажать только один раз. На кнопках – направление движения и число шагов. Твоя задача – добраться до кнопки X. Какую кнопку нужно нажать первой?**

ТРИ СЧАСТЛИВЫХ ЧИСЛА

3 часа
столько твой мозг будет работать в режиме максимальной эффективности, если ты съешь 57 г черного шоколада.

10 мин.
прослушивания музыки достаточно, чтобы мысли прояснились и голова стала лучше работать

60%
дневной дозы фолиевой кислоты содержится в одной порции спаржи – что уменьшает твои шансы схлопотать инфаркт на 18%

РЕЦЕПТУРНЫЙ ОТДЕЛ

Рис

Люди впервые стали возделывать злак более 7000 лет назад на территории современных Индии и Китая. Ко II-III вв. до н. э. он проник на территорию Закавказья и Центральной Азии. В Европу попал в VIII в., в Америку – в XVI в. На Украину прибыл через Венгрию в XV в. и его назвали сарацинским пшеном.

Более половины населения Земли сегодня едят рис три раза в день, и почти 2/3 всего урожая потребляется в радиусе 500 м от места, где он собран – в Китае, Индии и Юго-Восточной Азии. Рис здесь основное блюдо, вся остальная пища – гарниры и соусы к рису или рисовой лапше. Самый распространенный тип – белый, подразделяющийся на сорта по форме и размеру зерна. В Китае ценится черный и пурпурный – раньше подавались только к столу императора. Черный рис содержит вдвое больше белка, чем обычный, и варится в два раза дольше. Имеет ореховый привкус. Он растет в труднодоступных местах Тибета. Сейчас самым лучшим сортом считается басмати – тонкие длинные ароматные зерна с севера Индии.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВАРНОЙ

- Измеряй рис не весом, а объемом. По идее, порция на человека – 65 мл крупы. Учти, что при варке рис увеличивается в объеме в три раза.
- Возьми глубокую сковороду с крышкой. Налей на дно немного растительного масла, насыпь крупу и залей кипятком из расчета 2 части воды на 1 часть риса. Чем тоньше и шире слой риса при варке, тем лучше. Теперь вари на медленном огне, пока злак не впитает в себя всю воду – примерно 15-20 минут.
- Хитрость №1: перемешай рис только один раз, иначе из зерен начнет выделяться крахмал и получится рыхлая липкая масса.
- Хитрость №2: когда рис будет остывать, накрой его сухим чистым полотенцем. Оно впитает влагу, и рис станет рассыпчатым. Перед подачей к столу перемешай еще раз.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Секс с плюсом

Фрикции ради фрикций, оргазм ради оргазма... Какая скука! Неужели ты до сих пор не знаешь, зачем на самом деле нужен этот приятный процесс?

МЕДИЦИНА Доказанный факт – секс лечит похмелье, головную боль, нервные расстройства, кожные раздражения и простуду. Не надо только лезть в трусы при малейшем чихе – без таблеток все равно не обойдешься.

ДУХОВНОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ Именно такую цель на самом деле преследует тантра. По сути, тантрический секс – одна из форм медитации. И получать удовольствие здесь не то что необязательно, а крайне не рекомендуется. Это все презренная плоть, тлен и суета.

ФИТНЕС Больным, долгое время находившимся без движения, врачи рекомендуют начинать физические нагрузки как раз с секса, чтобы разогреть сердце и сосуды. Еще недельку после выздоровления с койки лучше не вставать.

КОНДОМ МЕСЯЦА

Август – пора отпусков. Самое время провернуть то, на что не хватало сил, времени и денег весь остальной год. То есть день и ночь напролет не вылезать из-под одеяла. Хотя бы ради чистого любопытства подари подруге штук пять презервативов в виде животных, известных политиков или деревьев. Пробуйте все по очереди – возможно, правильно приделанная нога носорога заденет у твоей подруги какие-то особо важные точки.

ФОТО: PHOTONONSTOP/RUSSIAN LOOK

НЕ РЕЗИНОВЫЙ

Уроки любви от Вибратора Обыкновенного

Обычное дилдо

В отличие от порноактрис, лихорадочно запихивающих в себя все, что попадется под руку, живые женщины чаще используют дилдо для стимуляции клитора, чем для пенетрации.

УРОК Не пытайся сразу же приступить к операции "Пенетрация Ы". Используй член для тех же ласк и движений, что совершаешь языком или руками.

"Кролик"

Вибратор, стимулирующий клитор сразу со всех сторон. Прославился благодаря хвалебным статьям в женских журналах.

УРОК Слегка сожми ее клитор между указательным и безымянным пальцами и массируй. Положи сверху средний палец и совершай легкие вращательные движения. При правильном исполнении "кролик" будет сражен.

Классический вибратор

Попахивающая резиной вибрирующая палка имеет одно ценное свойство – она может изменять скорость вибрации.

УРОК Начинай фрикции с самого медленного темпа, плавно разгоняясь, а затем вновь притормаживая, дразня ее. Не давай ей заскучать от монотонной долбежки.

Стимулятор точки G

Суть прибора понятна из названия. Обычно он маленький и компактный – это если кто-то еще комплексует по поводу размеров.

УРОК Главное в стимуляции точки G – не размер и не сила удара, а меткость. Лучшая поза – когда она лежит на спине, прижав ноги к груди.

Вибратор двойного действия

Резиновый член плюс вибрирующий отросток, давящий на клитор. Результат – двойное удовольствие.

УРОК Делаешь ей куннилингус – ласкай пальцами внутри. Когда сам внутри – ласкай пальцами клитор. При любой возможности старайся охватить все те зоны, которые почему-то называются эрогенными.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Горячо-холодно

Что пить в жару?

Худшие жароутоляющие

1. ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА
Углекислота возбуждает желудочную секрецию и повышает кислотность желудочного сока. Возможны приступы голода и метеоризм.

2. ПИВО При расщеплении алкоголя в организме выделяется совсем ненужное тепло.

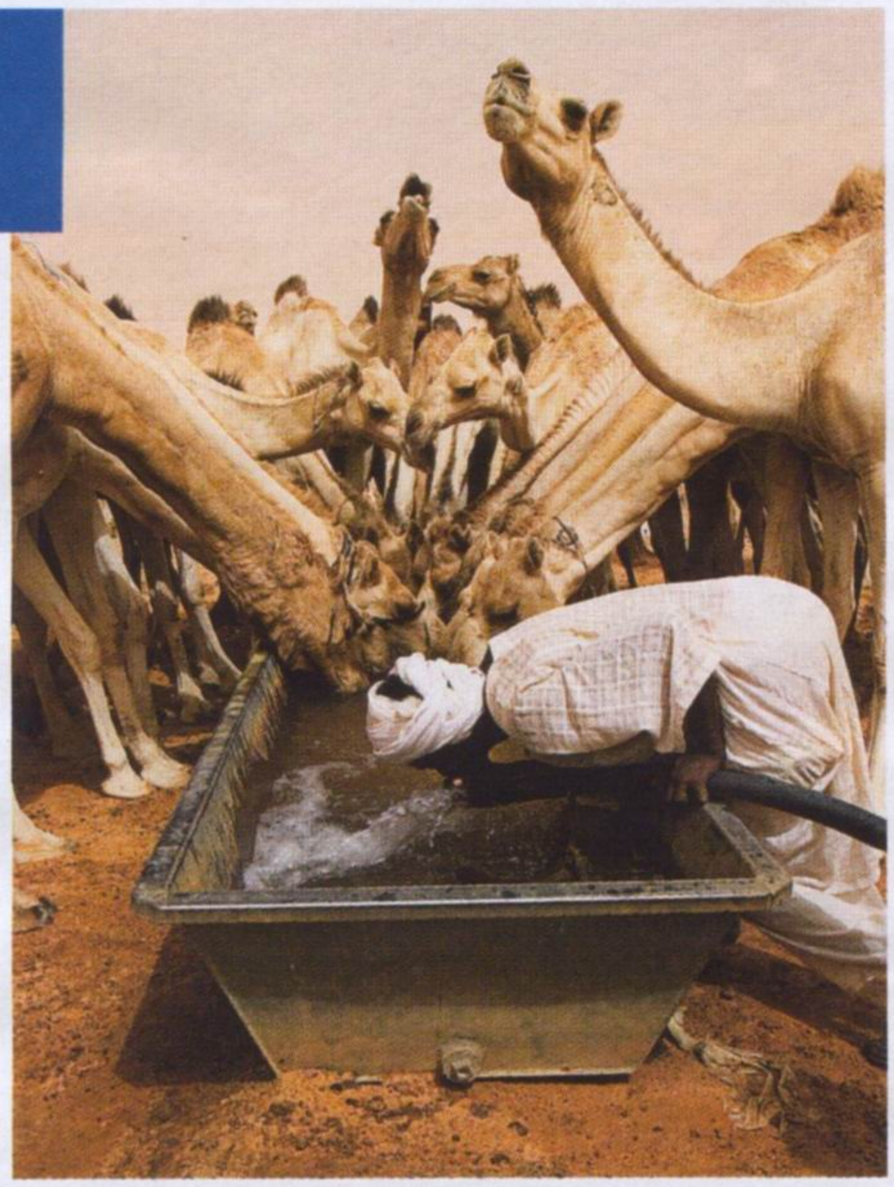
3. ХОЛОДНЫЙ КОФЕ Кофеин повышает артериальное давление, которое в жару и так высокое.

Лучшие жароутоляющие

1. МАЛИНОВЫЙ ШЕРБЕТ
Максимально долго остается в организме и исправно выполняет свою функцию.

2. КВАС Не только охлаждает, но и способствует пищеварению.

3. ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ Улучшает кровообращение – важный момент в жару. Только выбирай вариант без сахара.



РАСТУЩИЕ ВМЕСТЕ

Это может показаться удивительным, но мы собрали в редакции прекрасный урожай фруктов, ягод, злаков и овощей. Под страшным нажимом они все-таки раскрыли нам свои тайны.

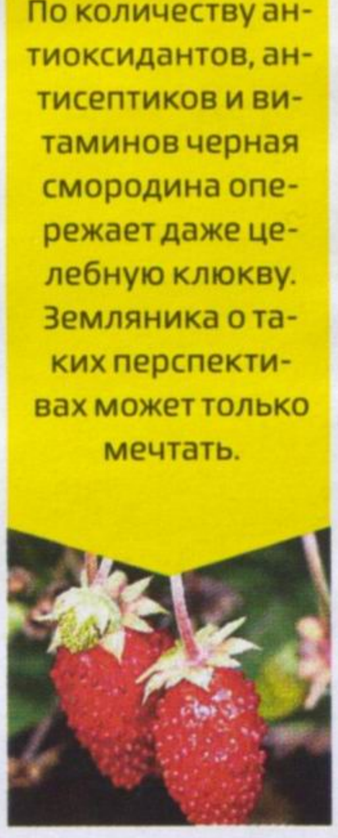
ЦИТРУСОВЫЕ
Суммарное количество полезных веществ в мандарине в 2 раза меньше, чем в апельсине. На втором месте после апельсина – лимон, за ним – грейпфрут. А уж потом и мандарин.

КАПУСТА
Брокколи бьет рекорды по содержанию витаминов, микроэлементов и антиоксидантов. В китайской капусте есть только полезная клетчатка, но многовато воды.

ЗЛАКИ
Кроме высокого содержания белка в гречке полно солей фосфора, магния и калия. Плюс витамины группы В и витамин РР. У проса эти показатели куда скромнее, а переваривается пшенная каша гораздо тяжелее.

ГРИБЫ
Наиболее полный набор аминокислот (до 22) у белого. У сыроежки их почти в два раза меньше, зато неперевариваемого хитина в два раза больше.

ЯГОДЫ
По количеству антиоксидантов, антисептиков и витаминов черная смородина опережает даже целебную клюкву. Земляника о таких перспективах может только мечтать.



СИДР ИВАНОВИЧ

В начале XX века в приличном трактире подавали не меньше восьми сортов яблочного напитка. Сейчас ситуация с ним сильно испортилась. В ожидании светлого будущего выучи правила обращения с сидром.

● Главное в нем – экансиадор. Так испанцы называют специальный агрегат для разлива сидра или человека, выполняющего разлив вручную. Техника такая: в левой, вытянутой вверх руке – бутылка, в правой – стакан на уровне чуть ниже пояса. Задача – попасть струей в стакан. Сидр делается из натурального яблочного сока и не газируется. Игристым вино становится за счет высвобождения углекислого газа при разливе. То есть чем выше горлышко, тем больше пузырьков.

● Последние капли принято выплескивать – сидр на открытом воздухе быстро окисляется и образует осадок.

● Сладкий сидр подается в качестве аперитива, к закускам, овощным салатам, десертам и выпечке. Сухой – к мясу, дичи, рыбе, сырам и даже фуа-гра.

● Сидр весьма полезен – витамин С, антиоксиданты и (если это, конечно, не "Сидор" в 1,5-литровой бутылке) никакой химии.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

МАЙК ВОГЕЛЬ

Майк Вогель, звезда голливудского триллера "Монстро", найдет выход из любой ситуации: ему не страшны ни камни в почках, ни снижающийся с возрастом метаболизм. Он всегда выглядит на все сто, иначе кто бы его пригласил сниматься в кино.

СТРОГИЙ РЕЖИМ

"В прошлом году у нас родилась дочь, – говорит Майк. – После этого походы в зал накрылись: нужно ведь было присматривать за семьей". Но если Вогель не идет в спортзал, значит, спортзал идет к Вогелю: Майк накупил железяк и теперь занимается дома. В гараже, если быть совсем точным. "Условия, конечно, не те, что в специализированной качалке, но с возрастом приходится чем-то жертвовать", – объясняет Вогель. И это касается не только тренировочного комфорта. "Когда я закончил университет, я занимался борьбой и весил всего 56 кг. И вдруг я понял, что могу перестать "режимить", и начал есть все подряд, включая креатин, который тогда только появился. Мой вес моментально подпрыгнул до 79 кг. Но я не соблюдал питьевой режим: пил недостаточно много и все закончилось камнями в почках, отчего моя жизнь превратилась в настоящий кошмар. В результате я опять начал соблюдать правильный режим питания".

КАК НЕ СТАТЬ ЖИРТРЕСТОМ

"Двадцать пять – переломное время для большинства парней, – считает Вогель. – Метаболизм снижается, а привычка набивать живот до отказа – нет. Вот так и становятся жиртрестами". Впрочем, у Майка есть свой метод борьбы с жировой тканью: "Когда мне стукнуло 25, я просто начал меньше есть. Сейчас калорийность моего дневного рациона на 15% меньше, чем раньше". Во всем, что касается еды, он консультируется со своей мамочкой, которая, по его словам, даже в свои 49 выглядит как бодибилдер. "Итак, забудь о высококалорийных блюдах. Все, что тебе осталось, – это небольшие низкокалорийные порции. Например, немного мяса с овощами. Зато ты будешь с удовольствием смотреть на себя в зеркало".

ТРЕНИРОВКА МОНСТРА

"Сейчас у меня обычная четырехдневная программа. В первый день я прорабатываю грудные и трицепсы, во второй – спину и бицепсы, плечи и трапецию – в третий и в четвертый – ноги. Для каждой группы мышц я выполняю четыре подхода: два разогревочных, с большим количеством повторов, и два с "рабочим" весом. В зависимости от состояния могу сделать пятый – с минимальным весом и большим количеством повтором, чтобы окончательно "убить" мышцу".

ФОТО: STEVEN LIPPMAN

www.menshealth.com.ua MH

Epidem.ru Journal-plaza.net

Д. МИША

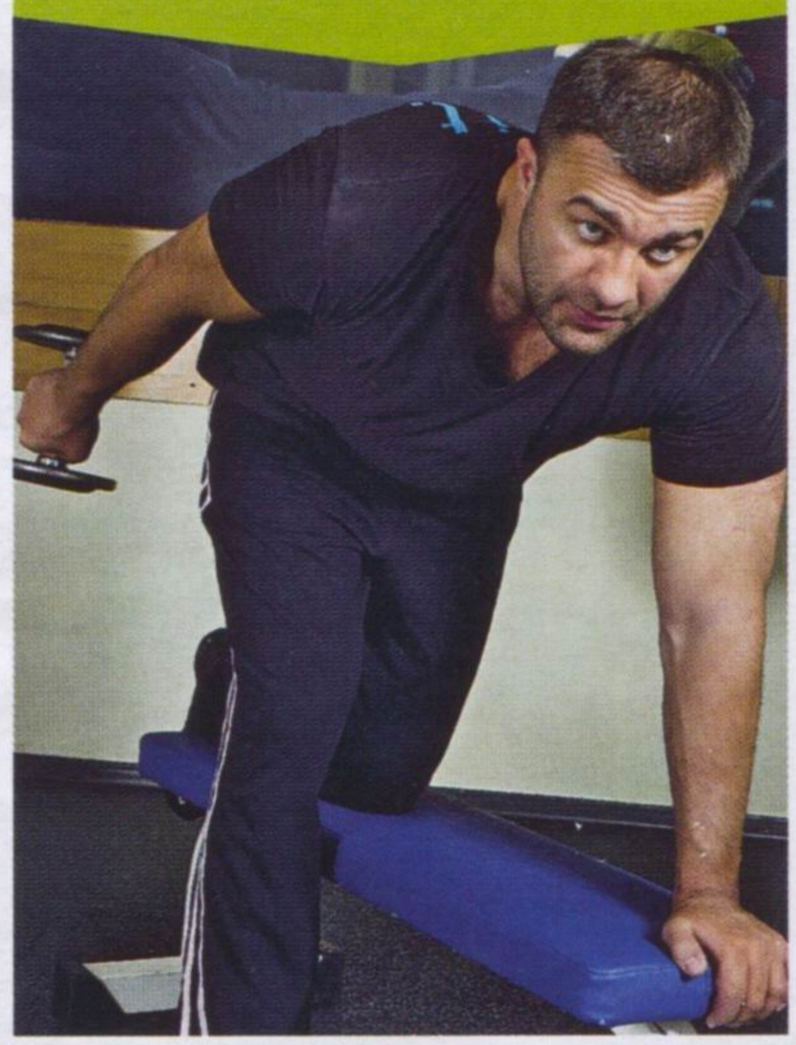
Перед съемками фильма "День Д." солидный мужчина Михаил Пореченков решил подкачаться. Не стыдясь, он сделал это в присутствии нашего фотографа.

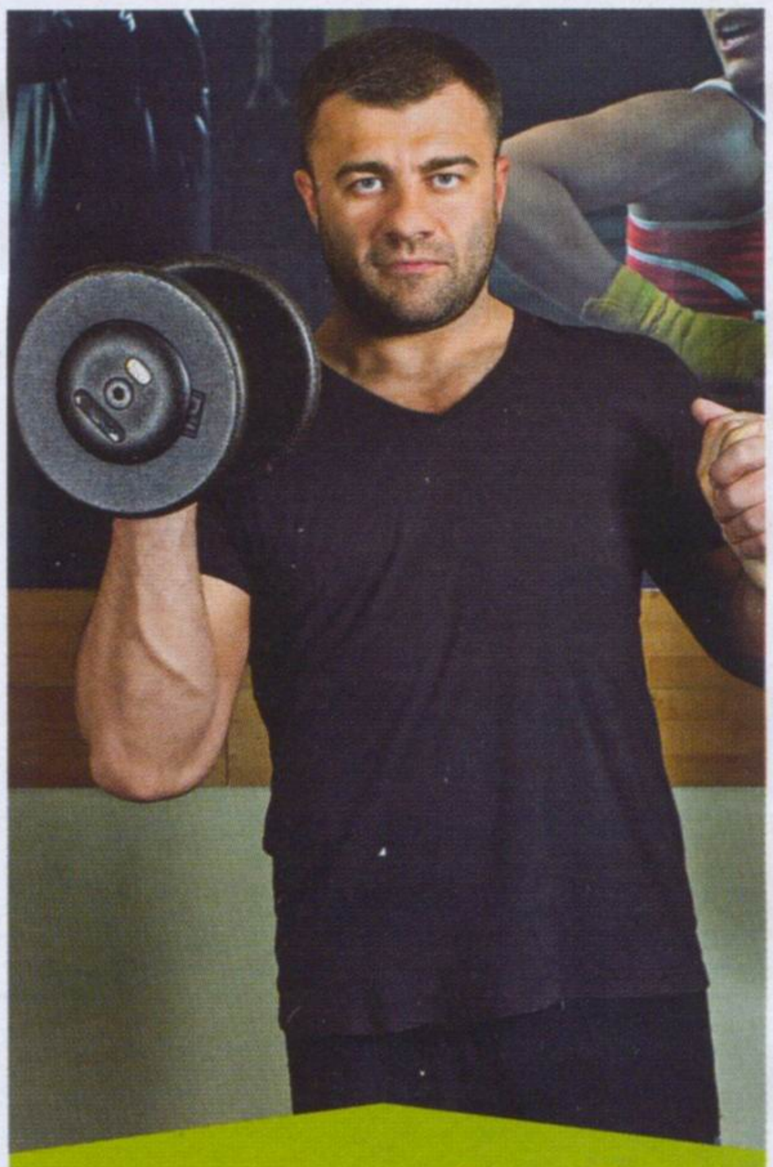
Разгибания с гантелью из-за головы сидя

Этим упражнением лучше заканчивать тренировку. Используй умеренный вес, не разгибай руку до конца и опускай снаряд плавно, без рывков.

Разгибания с гантелью в наклоне

Идеальный вариант для старта тренировки трицепсов. Следи за тем, чтобы плечо было как минимум параллельно полу, а лучше расположи локоть чуть выше плечевого сустава.



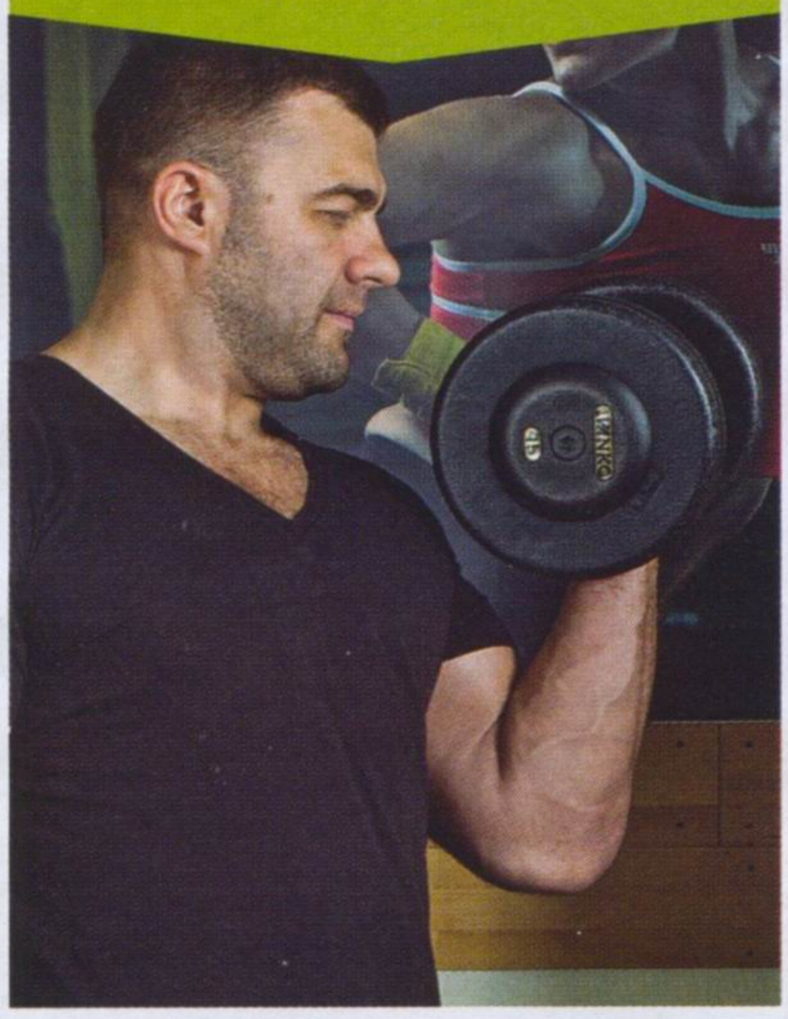


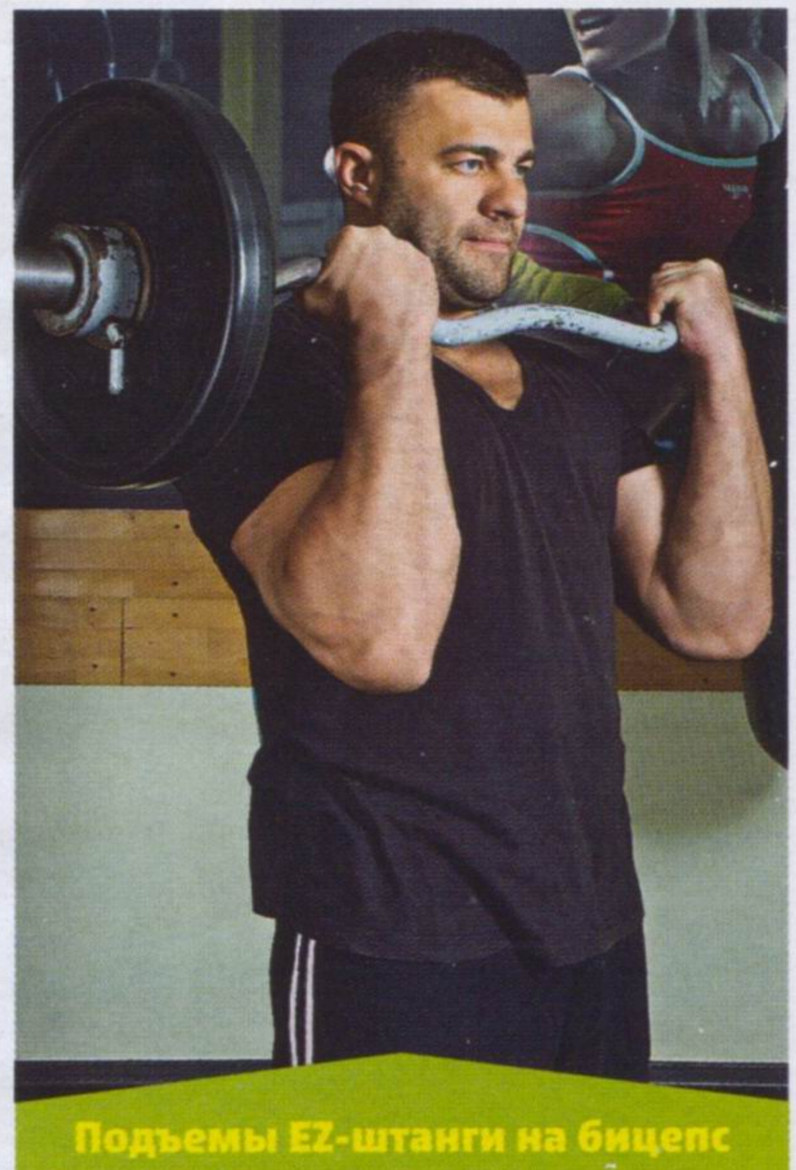
Молотки одной рукой

Крайне важно не отводить локоть в сторону при подъеме гантели, а также не сгибать кисть к полу – так нагрузка будет больше, а результат эффективнее.

Подъемы на бицепс с гантелями стоя

Как и в любом стоячем упражнении, держи ноги немного согнутыми в коленях – это убережет поясницу от лишних перегрузок. В верхней точке старайся задерживать пиковое напряжение хотя бы на долю секунды.





Подъемы EZ-штанги на бицепс

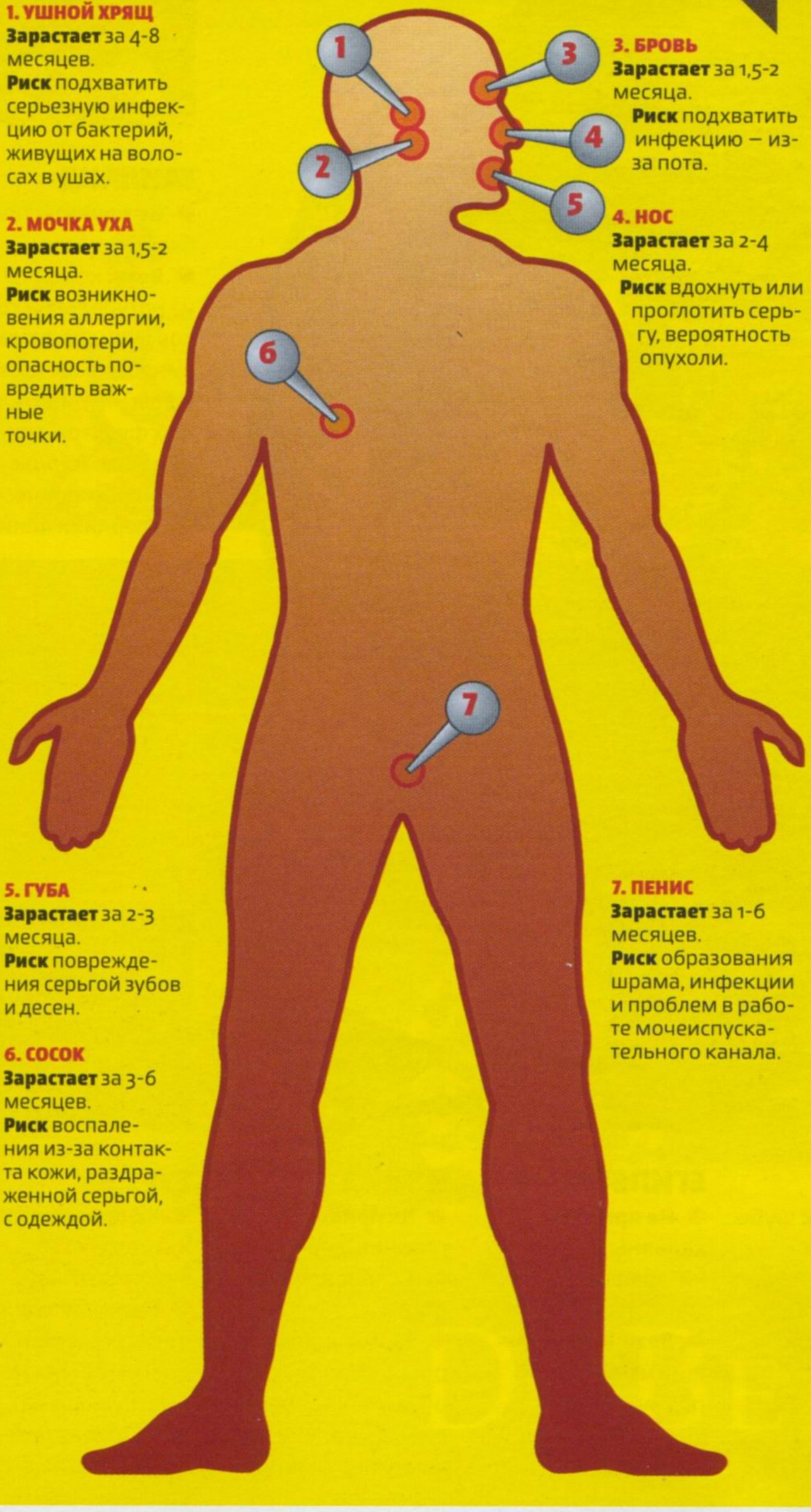
Выбирай снаряд с относительно узким расположением рукоятей. Если выбор невелик, просто сильно своди лопатки и удерживай их во время всего упражнения.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Черные дырки

Кто-то из нас носит серьгу в ухе, чтобы девушка колебала ее языком. Кто-то продевает серьгу в язык, чтобы колебать им девушку. А вот врачам вовсе не смешно: они всерьез предупреждают о возможной опасности пирсинга.



1. УШНОЙ ХРЯЩ
Зарастает за 4-8 месяцев.
Риск подхватить серьезную инфекцию от бактерий, живущих на волосах в ушах.

2. МОЧКА УХА
Зарастает за 1,5-2 месяца.
Риск возникновения аллергии, кровопотери, опасность повредить важные точки.

3. БРОВЬ
Зарастает за 1,5-2 месяца.
Риск подхватить инфекцию – из-за пота.

4. НОС
Зарастает за 2-4 месяца.
Риск вдохнуть или проглотить серьгу, вероятность опухоли.

5. ГУБА
Зарастает за 2-3 месяца.
Риск повреждения серьгой зубов и десен.

6. СОСОК
Зарастает за 3-6 месяцев.
Риск воспаления из-за контакта кожи, раздраженной серьгой, с одеждой.

7. ПЕНИС
Зарастает за 1-6 месяцев.
Риск образования шрама, инфекции и проблем в работе мочеиспускательного канала.

ЧТО ЕСЛИ Я...

...БУДУ МЕСЯЦ ПИТАТЬСЯ ОДНИМИ ШОКОЛАДНЫМИ БАТОНЧИКАМИ

С учетом 4-разового питания у нас получается примерно 8 батончиков в день. Это около 2500 ккал, то есть доза хорошего пловца или штангиста. Правда, белков – основного строительного материала – ты получишь только 60% нормы, а вредных растительных жиров и углеводов – гораздо больше. Про витамины и минералы мы помолчим.

Первым делом от углеводного удара у тебя нарушится выработка инсулина. И привет – диабет второго типа. Ожирение, само собой разумеется. Плюс нарушение пищеварения – отрыжка, изжога, запоры или, наоборот, поносы, тошнота, рвота. Полный боекомплект.

ОБАЯНИЕ ДОКТОРА МЕНГЕЛЕ

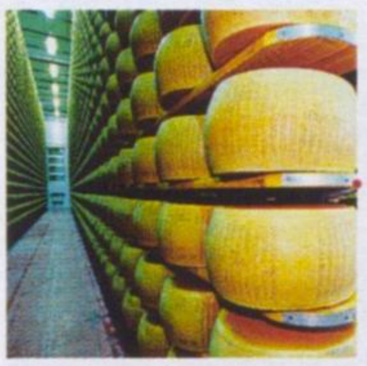
Трепещи! Перед тобой топ-10 самых неприятных медицинских процедур.

- Сверление/удаление зуба (без наркоза)
- Репозиция сломанных костей носа
- Удаление аденоидов и миндалин
- Массаж предстательной железы
- Взятие мазка из уретры
- Гастроскопия
- Инъекция
- Взятие крови из вены
- Взятие крови из пальца
- Клизма

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОТДЕЛЕНИЕ СУВЕНИРОВ

Чтобы не ставить друзей в неловкое положение, вручая им в подарок пошлую бирюльку с курорта, изучи наш справочник по иностранным редкостям.

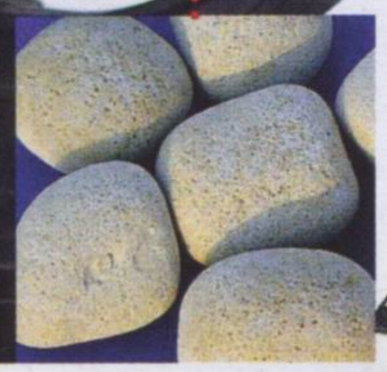


ИТАЛИЯ

- **Не привози:** соломенные шляпки, ликер, фарфоровые куклы.
- **Вези:** папирусы с фабрики Агридженто (Сицилия), самое вкусное в мире сало из Колоннаты и настоящий сыр пармеджано-реджано.

ТАИЛАНД

- **Не привози:** пробковые шлемы.
- **Вези:** конфеты из натуральных соков дуриана, тамаринда, рамбутана и других удивительных фруктов, специи – лимонник и микроскопические перчики чили.



ИСПАНИЯ

- **Не привози:** вино, хамон, оливковое масло.
- **Вези:** лучшие в мире ножи из Альбасете, цветные одеяла из Кадиса, ковры из Саламанки.

ЧЕХИЯ

- **Не привози:** богемское стекло, марионеток, бехеровку.
- **Вези:** "карловарскую розу" (роза из минерального источника, которая застывает в природной соли).

ГРЕЦИЯ

- **Не привози:** шубы, коньяк Metaxa.
- **Вези:** плетеные кожаные сандалии, оливковое мыло.

ЕГИПЕТ

- **Не привози:** кальяны, платки-арафатки, магниты-рыбки.
- **Вези:** крепчайший чай El Arosa, пемзу, специи.

ИНДИЯ

- **Не привози:** благовония, деревянных слонов, статуи Шивы.
- **Вези:** пряный ром Old Monk, обувь Ninja shoes, одежду из Кашмира, подушки из Гуджарата.

ТУРЦИЯ

- **Не привози:** лукум, амулеты, фруктовый чай.
- **Вези:** чайную посуду Pasabahce, цветные стеклянные лампы и разный хлам из бесчисленных лавок старьевщиков.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Руль для двоих

Для бедуина есть лишь две важные вещи – верблюд и жена. Управлять ими можно с помощью одной и той же системы команд. Возьми на заметку.

ВЕРБЛЮД Команда "Каш!" по-арабски означает "Лежать!".
ДЕВУШКА По команде "Каш!" делает вид, что не понимает, о чем речь. Лучше воспользоваться подкормкой.

ВЕРБЛЮД Шлепки по крупу заставят верблюда идти.
ДЕВУШКА Шлепки заставят ее думать, что она слишком много ест

ВЕРБЛЮД Легкие удары по носу тростью способны перевести его с шага на бег.
ДЕВУШКА Даже легкие удары по носу заставят девушку взбеситься и убежать.

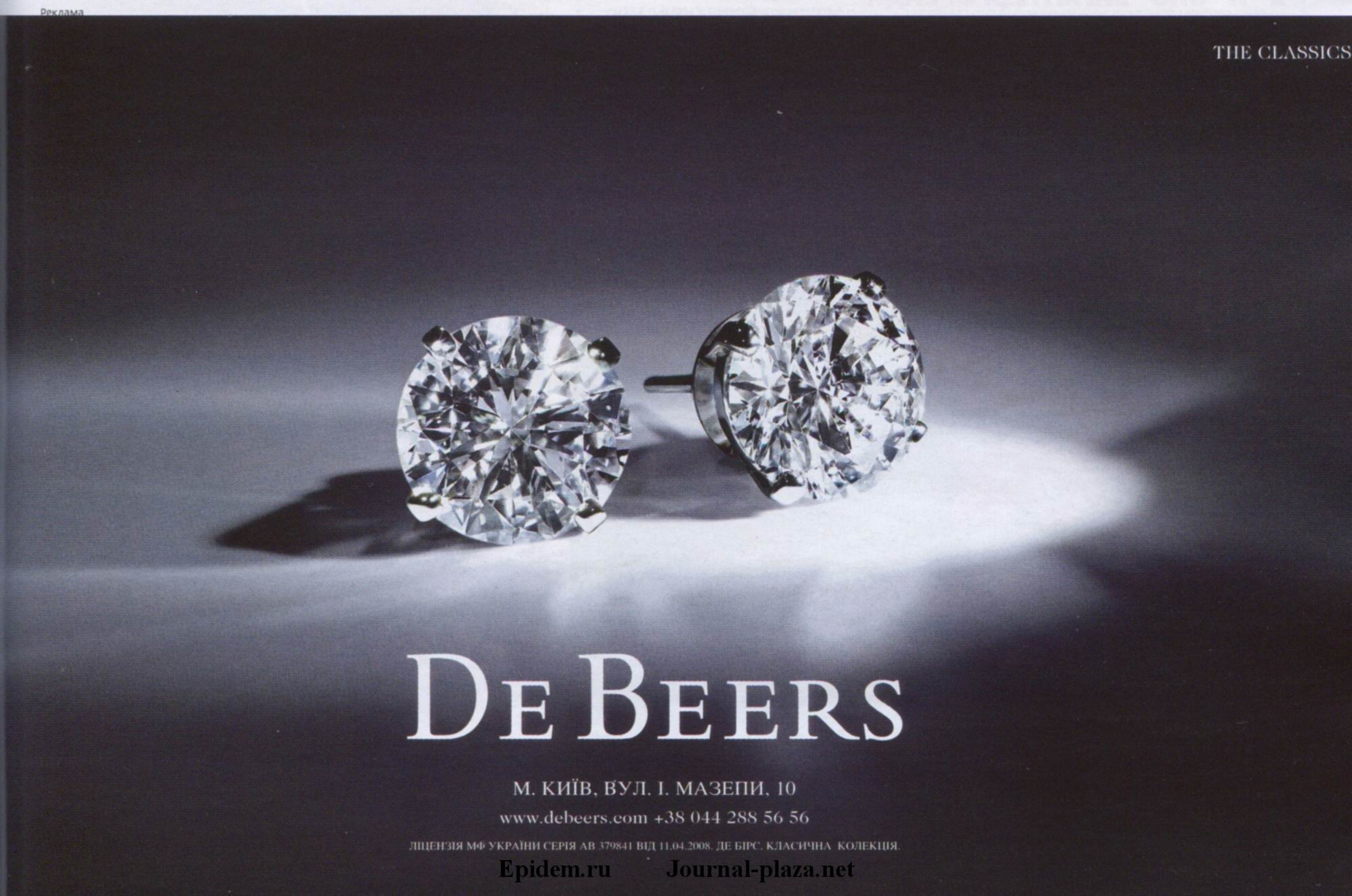
ВЕРБЛЮД Постучи его тростью по передним коленкам, чтобы он поднялся.
ДЕВУШКА Поднимается сама, когда ей удобно.

ВЕРБЛЮД Повороты в стороны – касание шеи ногой.
ДЕВУШКА Касаться шеи лучше рукой, смоченной ароматическим маслом или теплой пеной.

ВЕРБЛЮД Чтобы он опустился на передние колени и позволил залезть к себе на спину, легонько постучи его по передним ногам.
ДЕВУШКА Чтобы она опустилась на колени и доставила немало приятных минут, лучше просто попросить, а не давить на голову.

ВЕРБЛЮД Седок всегда должен держать при себе трость и корм. Чередуя удары и питание, можно заставить верблюда творить чудеса.
ДЕВУШКА Подкормку любит больше, чем порку. Однако редкие хлесткие выпады полезны для отношений.

Реклама


THE CLASSICS
DE BEERS
М. КИЇВ, ВУЛ. І. МАЗЕПИ, 10
www.debeers.com +38 044 288 56 56
ЛІЦЕНЗІЯ МФ УКРАЇНИ СЕРІЯ АВ 379841 ВІД 11.04.2008. ДЕ БІРС. КЛАСИЧНА КОЛЕКЦІЯ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КАК ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ...

КАКУЮ КНИГУ ПОРА ВЫКИНУТЬ “Я” И “ОНО” ЗИГМУНДА ФРЕЙДА

Пришло время покончить с нелепой модой на постоянное изучение и неверное цитирование трудов по психоанализу. И начать нужно с Фрейда. Во-первых, от полной сексуализации жизни в психиатрии давно отказались. Во-вторых, эта самая сексуализация – следствие кокаиновой зависимости доктора, порождающей фиксацию на сексуальной стороне жизни. А еще ряд исследователей Фрейда предполагают, что он врал. Например, говорил о том, что первой пациенткой, излеченной психоанализом, была Берта Папенхайм, однако известно, что после Фрейда она попала в психушку. В работе о Достоевском Фрейд вообще приводит прямо противоречащие своей теории факты. Он также писал, что при помощи кокаина снял с морфиновой иглы своего друга, но у того после кокаиновой терапии развился сильнейший невроз и ему пришлось вернуться к морфию.

5 МИНУТ

СКАЧАТЬ ОФИСНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП KALEIDER

Много работать вредно. Если сил пялиться в Outlook и Excel уже не осталось, вполне можно дать отдохнуть глазам и голове с программой Kaleider. Это электронный калейдоскоп, который создает удивительно красивые и сложные картинки-мозаики. Настроек уйма: десяток типов собственно калейдоскопов, а также зеркал, “туннелей”, трехмерных эффектов. Можно заставить программку нарисовать виртуальные комнаты, обклеенные обоями из мозаичных изображений, и бродить по ним. Впрочем, разбираться с настройками, конечно, лениво, так что лучше всего просто загрузить картинку – из набора программы или свою собственную, включить музыку и наслаждаться. Результат можно записать как видеоролик или установить в качестве экранной заставки.

Kaleider находится тут: **http://www.whizical.com**

50,5 МИНУТ

ПОСЛУШАТЬ АЛЬБОМ NAFT2

- **Исполнитель:** Think of One
- **Лейбл:** Slow-Up/ ZONK!Records, 2002

В группе все сплошь красавцы: контрабасист с усами, как у Чапаева, трубач, который время от времени оглядывается по сторонам – не собираются ли его уже бить, гитарист, он же певец, который выглядит так, словно его нашли в стоге сена, и уже после третьей песни заводит жалостный стон – If you love us, give us ganja. А еще у них есть легенда, что якобы они на автобусе с колонками объездили всю Европу, как бременские музыканты, давая концерты на обочинах и площадях. В 2007 году получили престижную премию BBC World Music Awards.

В записи Think of One суше и строже. Их лучший альбом Naft 2 – довольно милый европейский ска, который при первом прослушивании кажется веселым и разбитным, а при втором – довольно-таки меланхоличным. Они все-таки слишком белые и слишком европейцы, хуже того – бельгийцы, для того чтобы просто радоваться солнцу и всему прочему – ганджу, и ту приходится клянчить. К тому же поют они на фламандском языке, который и в обычной-то речи звучит неприлично, а если на это еще и мелодию наложить... Парни, впрочем, дико талантливые и все понимают гораздо лучше нас. Одна только песня De Lucifer про персонального дьявола, который у каждого человека внутри, может раз и навсегда отучить вас смеяться над благородным фламандским наречием – там все эти неприличные хрипы зловеще-уместны.

А так это очень милая и очень летняя музыка – во всяком случае для страны с таким переменчивым климатом, как у нас.

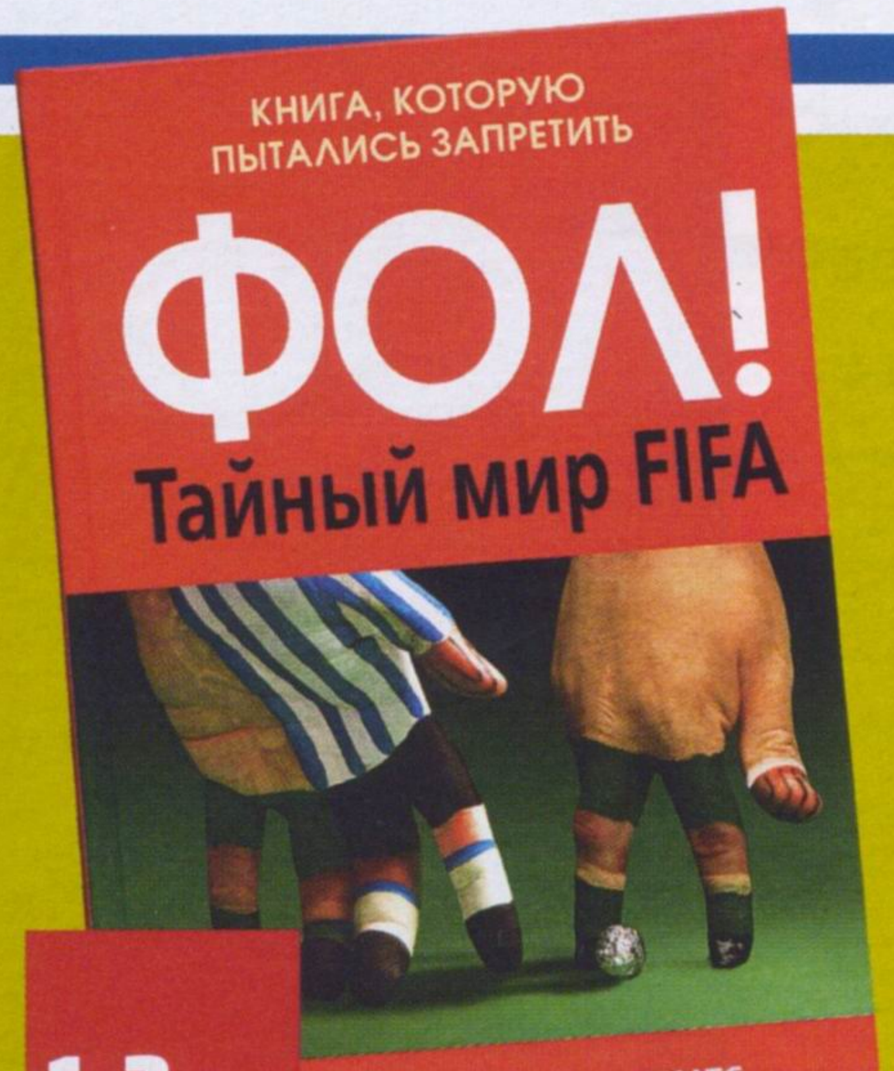
Epidem.ru Journal-plaza.net

31 ИЮЛЯ – 1 АВГУСТА

ПОЛЮБОВАТЬСЯ НА X GAMES

● **Лос-Анджелес**

Самые престижные соревнования по экстремальному спорту в мире вновь пройдут в начале августа в Калифорнии. Вот уже 14 лет здесь соревнуются лучшие их лучших в BMX, мотоспорте, скейтбординге, серфинге и автомобильном ралли. Ежегодно это мероприятие собирает у своих телевизоров около 38 000 000 поклонников экстрима со всего мира. И неспроста – лучшие из лучших в экстремальном спорте, например, звезда мотофристайла Тревис Пастрана, каждый год приезжают сюда, чтобы показать, на что они способны.



1-2 НЕДЕЛИ

ПРОЧИТАТЬ КНИГУ “ФОЛ! ТАЙНЫЙ МИР FIFA”

● **Автор:** Эндрю Дженнингс

● **Издательство:** “Рипол классик”, 2008

Читать эту книгу надо точно не из любви к футболу – с игрой “сенсационное расследование” имеет мало общего. Эндрю Дженнингс – это такой литературный Майкл Мур. И тот и другой великолепно чувствуют себя в жанре псевдодокументалистики. Книга изобилует оборотами вроде: “Авеланж хочет снова сделать счастливым кровавого диктатора Нигерии и приезжает к нему на 4 дня. Но за пределами дворца палачи готовят эшафот...” В общем, если относится к книге не как к собранию журналистских статей, а как к детективу – читаться и восприниматься она будет превосходно.

8-10 АВГУСТА

ВПЕРВЫЕ В УКРАИНЕ – КУБОК МИРА ПО ПАРКОВОМУ ВЕЙКБОРДИНГУ

● **Киев, Парк Дружбы народов**

Этапы Кубков мира в Украине случаются нечасто, так что в любом случае проведение мероприятий такого масштаба – это событие. А если это трехдневный этап Кубка мира по парковому вейкбордингу – то событие зрелищное и достойное того, чтобы уделить ему несколько часов свободного времени. Кубок мира-2008 по парковому вейкбордингу проходит в пять этапов, причем Украине достался третий, можно сказать, переломный. Ukrainian Wake Park Open 2008 пройдёт с 8 по 10 августа в Киеве, на воднолыжной канатной дороге парка Дружбы народов. Для тех, кто не в курсе, что собой представляет этот вид спорта: вейкбординг – нечто вроде комбинации водных лыж и серфинга. Катер или специальная канатная система буксирует спортсмена, а он скользит себе на доске по воде и выполняет трюки. Ну а ты сидишь на пляже, наслаждаешься... или пробуешь кататься сам. В первый и второй дни соревнований предусмотрено свободное катание для зрителей. Финальный день соревнований завершится большим гала-концертом. Вход для посетителей свободный, начало в 10:00. Спорт, пляж, музыка, лето – что еще надо для отдыха?

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТРЕНЕР ВСЕГДА С ТОБОЙ

Персональный тренер, который сопровождает на пробежках в любое время суток и мотивирует к новым свершениям – это хорошо. А если по нему можно звонить и слушать музыку – это еще лучше. Или нет? МН тестирует спортивный телефон Samsung-adidas SGH – F 110 miCoach.

Что имеем?

Телефон со встроенным спортивным компьютером, водонепроницаемые датчик движения и датчик сердцебиения. Датчик движения – в шнуровку кроссовок, сердцебиения – на грудь, телефон – в наручный чехол (самое слабое звено в системе – липучка очень неудобно затягивается, а засовывать в чехол, находящийся на руке, телефон после нажатия кнопки "Начать тренировку" сложно).

Интерфейс

Родина начинается с картинки в букваре, а телефон – с интерфейса. Он у данного дивайса вполне соответствует назначению: на верхней панели слайдера есть "горячие клавиши", вызывающие тренировочное меню и аудиоплеер. Кстати, в тренировочном режиме сей прибор может работать без сим-карты.

Подготовка к тренировке

Вводим параметры бегуна, калибруем шагомер и бежим тестовый забег для определения уровня подготовки тренирующегося. Вместо тестового можно пробежаться в режиме "Free run". После окончания пробежки компьютер в телефоне выдает кучу данных: расстояние, время, среднюю скорость, количество шагов и потраченных калорий, средний и максимальный пульс. На их основании он делает вывод о степени подготовленности. Теперь можно приступать к использованию прибора по максимуму – ставить себе задачу и под чутким руководством виртуального тренера добиваться ее выполнения.

Что и требовалось доказать

Смущает деликатная конструкция аппарата, но он не для экстремальных видов спорта, а для бега. А в остальном... Если бегать ты не намерен – это вариант не для тебя. Для любителей понтоваться есть телефоны покруче, для адептов идеи "телефон нужен для того, чтобы по нему звонить" есть аппараты попроще. А Samsung-adidas SGH – F 110 miCoach – для любителей хорошо пробежаться. Тем, собственно, и хорош.

НАРУКАВНЫЙ НАСТАВНИК

Информацию о твоих пробежках телефон-тренер собирает не из праздного любопытства. Он ее обрабатывает и дает ценные советы, в том числе прямо на бегу через наушники . С программным обеспечением, устанавливаемым на компьютер, и поддержкой на сайте micoach.com получаем довольно убедительное подобие настоящего тренера и отличный мотивационный инструмент, к тому же весьма наглядный. Тут себе и график тренировок составить можно, и отслеживать выполнение/невыполнение расписания занятий, а главное – сравнивать результаты тренировок и оценивать степень прогресса и приближения к поставленной цели, сортируя результаты по выбранным параметрам. Причем степень сложности поставленных задач может варьироваться очень широко и подойдет как полному чайнику, вчера узнавшему, чем беговые кроссовки отличаются от футбольных бутсов, так и джоггеру со стажем.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КЭ БУ КЭ И?

Специальный русско-китайский разговорник. Специально выпущен специальной редакцией Men's Health специально к Олимпиаде.

请问，在哪儿能拿到铜牌？

Цин вэнь, цзай нар нен надао тунпай? (Скажите, где тут выдают бронзовые медали?)

你是不是在午饭的时候吃昆虫？

Ни ши бу ши цзай уфань дэ шихоу чи куньчун? (Вы действительно едите жуков на обед?)

你看一看我的竿！

Ни кань и кань во дэ гань! (Посмотри на мой шест, детка!)

人饿了，他要一杯茶和一块面包，可不可以？

Жэнь э лэ, та яо и бэй ча хэ и куай мяньбао, кэ бу кэ и? (Человек голоден и просит стакан чаю и кусок хлеба. Что здесь такого?)

在哪儿能买熊猫的色情影片？

Цзай нар нен май сюнмао дэ сэцин инпай? (Где я могу купить порнофильм с пандами?)

五月的茶是我最喜欢的茶！

У юэ дэ ча ши во цзуй сихуань дэ ча! (Майский чай – любимый чай!)

小姐，你跟孙悟空 的新娘一样美丽的。

Сяоцзе, ни гэнь Сун Укун дэ синьнян иян мэйли дэ. (Девушка, вы прекрасны, как невеста Царя Обезьян.)

按照风水你要马上离开我的房间。

Аньчжао фэншуй ни яо машан ликай во дэ фанцзянь. (Фэн-шуй требует, чтобы вы убрались из моего номера прямо сейчас.)

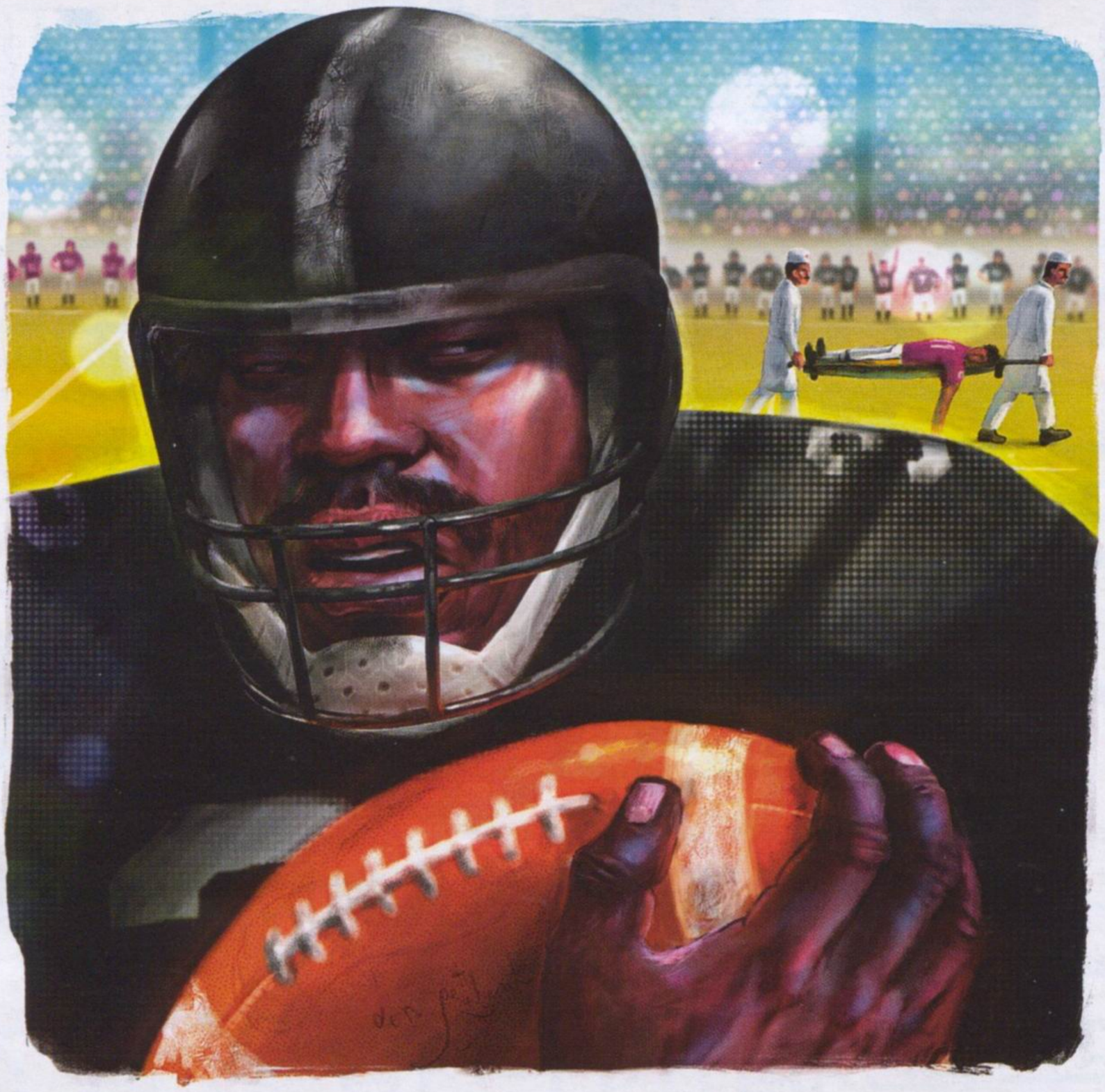
所有的赛跑运动员都跑到哪儿去了？

Суою дэ сайпао юньдунюань доу паодао нар цюй лэ? (Куда разбежались все бегуны?)

来我们打乒乓球，还是马上进行拳击比赛？

Лай вомэнь да пинпаньцю, хайши машан цзиньсин цюаньцзи бисай? (Партию в пинг-понг? Или сразу бокс?)

Epidem.ru Journal-plaza.net



СУБИЙЦА ПО-АМЕРИКАНСКИ

ТЕКСТ: МАРК ЭЙМС

С точки зрения молодого здорового мужчины, любые виды спорта — замечательная возможность для убийства без отягчающих последствий. По какой-то глупой причине мы, любители спорта, вынуждены скрывать эту очевидную истину и изображать, будто состязаемся в различных дисциплинах исключительно из "любви к игре" или из-за "духа соперничества", а то и вовсе во имя Господа. Самое печальное, что большинство людей верят этой пропаганде, и все потому, что они не дают разгуляться своему внутреннему дикарю.

Я-то поощрял его с детства — здесь моя мать, вероятно, заметила бы: "Марк не то что "поощрял" внутреннего дикаря, он просто им был". Как и всякий здоровый юноша, я мечтал об убийстве некоторых своих соперников. Мне прямо был необходим какой-нибудь уголок, где бы я мог вершить казни и принимать почести. Помог в этом американский футбол и мои идолы — "Оклендские налетчики". Известные также как "хулиганы" американского спорта, ненавидимые всеми богобоязненными американцами, "Оклендские налетчики" были черными по всем понятиям. Черная форма, черная мораль, устрашающе-черные тела и кошмарно-черные фанаты.

В "Налетчиках" меня восхищало абсолютное отсутствие лицемерия. Они не делали вида, что играют в футбол, потому что это "престижно", не говорили о любви к игре, о чести и прочей херне. Вся суть спорта для "Налетчиков" сводилась к победе, причем любой ценой — включая грязные и грубые приемы. Они смеялись в лицо соперникам, пугали их, материли, а мой кумир Джек "Убийца" Татум действительно сломал противнику, Дерилу Стингли, шею и оставил его на всю жизнь калекой. К сожалению, Национальная футбольная лига удалила из Интернета все видеозаписи этого свирепого инцидента, но вы можете найти некоторые из ударов Татума на youtube.com. Достаточно посмотреть на его фото — одно из самых мрачных негроидных лиц на свете, с глазами узкими, как у мертвеца, и злобными, как у питбуля. Плоский нос и прическа афро в стиле "Белый, отвали!". Татум бил людей так, что его тренер в колледже запретил ему практиковаться с командой, потому что тот наносил своим же игрокам серьезные увечья.

Как сказал сам Татум, "мне нравится думать, что мои лучшие удары граничили с физическим насилием". Он стал самой ненавистной фигурой в американском футболе, особенно после истории с Дерилом Стингли. Еще большую ярость вызвал тот факт, что Татум отказался приносить Стингли извинения — даже после того, как тот оказался прикован к инвалидному креслу до самой смерти в 2005-м.

Я мечтал стать Джеком Татумом. Я колошматил своих одноклассников на школьной площадке изо всех сил, несмотря на то, что мы не носили щитков и шлемов. Я возвращался домой в синяках, окровавленный, с шишками на лбу, мечтая о том, что настанет день — и из меня вырастет белый Джек Татум.

Родителей это так взволновало, что они попытались сделать из меня игрока в теннис, но меня бесило отсутствие контакта с партнером. Я совершенно измочалил ракетку, а после каждого пропущенного мяча матерился так, что из теннисного клуба меня исключили.

Наконец, когда мне исполнилось 12, родители смягчились и позволили вступить в команду Малой футбольной лиги. Я был в наихудшем возрасте — моложе и меньше всех в классе,

ИЛЛЮСТРАТОР: ДЕНИС ПЕТРУЛЕНКОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

большей части одноклассников уже исполнилось 13. Несмотря на это, во время тренировок я пытался "перехватывать" игроков так же, как Татум. "Перехватывать" в данном случае означает "настигать соперника как можно быстрее, а в последнюю секунду до столкновения опускать шлем и бодать его в голову/спину/колени".

В итоге дети пожаловались тренеру. Тот велел прекратить эти штучки и, чтобы мне не показалось мало, преподал урок. Он поставил меня и крупного парня по имени Дуг на расстоянии 15 м друг от друга. Дуг мечтал убить меня больше, чем кто бы то ни было в нашей команде.

— Кончай с этими перехватами, Марк, — сказал тренер, — перестань бодаться шлемом: так ты причиняешь травмы и себе, и остальным. Я научу тебя, как бить с поднятой головой. Я дам Дугу мяч, он побежит на тебя, а ты отразишь атаку без удара-перехвата! Ты не уйдешь отсюда, пока не научишься отражать удар маской в грудь соперника. Готов?

Он отдал Дугу мяч, дунул в свисток, и мы помчались друг к другу, каждый — на полной скорости. Но законы ньютоновой физики, а именно — разница в весе, сработали против меня. Я, естественно, опустил голову вниз, чтобы ткнуть Дуга в живот. Дуг опустил голову, чтобы нанести контрудар мне по темени. В следующий момент я услышал оглушительный треск и стало темно. Я очнулся распластанный на земле, не в силах дышать, слышать и шевелиться. Взглянул вверх и увидел озадаченного тренера. Тут я обрел способность улавливать звуки и разобрал, что он спрашивает, как я себя чувствую. Ответить я не смог и испугался. Схватил ртом воздух, потом еще немного и еще… и понемногу обрел способность двигать пальцами, затем руками, коленями… Все мои чувства неожиданно обострились — запах травы стал острее, собачье дерьмо — заметнее. И как только воздух заполнил легкие, я непроизвольно закашлялся и заплакал.

Через несколько минут поднялся, сотрясаясь и вытирая слезы. Дуг пробормотал: "Будешь теперь знать" — и смешался с толпой из 50 игроков, которые поздравляли его как героя.

Я продолжал играть в американский футбол и в старшей школе, но уже осторожнее. До тех пор, пока неожиданно не превратился из тощего заморыша в злобного мясистого, жаждущего крови мужика 192 см ростом и 92 кг весом. С этого момента я снова возжаждал стать Джеком Татумом.

Опыт "Налетчиков" научил меня хитрить. Их тренер Джон Мэдден как-то сказал: "Все считают, что "Налетчики" хитрят на поле… Да, мы жульничаем. Ну и дальше что?"

"Теперь я говорю людям, что зря играл в американский футбол. Но сам в это не верю. В том возрасте у меня не было выбора"

Моим коронным приемом была, как это называли мои товарищи, "рубка". Я вставал, припав к земле, напротив (и чуть сбоку) соперника. Тот опирался рукой о землю, а я выбрасывал правую руку, как катапульту, сцепляя правый кулак с левой рукой… и как только игра начиналась, я "рубил" этим самым кулаком прямо по шлему врага, прежде чем он успевал подняться. Удар и звон в голове настолько его дезориентировали, что я успевал обогнуть его и заняться кем хотел.

Все было отлично, пока мы не встретились с лучшей командой Лиги Сан-Франциско. Парень напротив меня оказался местной звездой с блестящими футбольными перспективами. Он был не просто в два раза больше меня, но еще и черный. Против черного я играл впервые.

"Джек Татум не испугался бы черного парня вдвое больше себя", — решил я. И попытался использовать против него свою знаменитую "рубку Эймса". Вроде бы неплохо. Рубанул его еще раз. После краткого перерыва он подошел ко мне и вежливо попросил не долбать его по шлему. Я сделал вид, что не понял, и треснул снова. Через пару минут он подошел и сказал: "Предупреждаю: лучше кончай". — "Ага, ага, че ты сделаешь-то?" — подумал я.

И скоро узнал. В следующей игре он поднял мой шлем, обнажив подбородок, заехал мне апперкотом, потом сгреб мои панцирные щитки и проехался ими мне по лицу. А затем начал методично колошматить меня в живот, пока я не потерял способность дышать. Упав на траву и ловя ртом воздух, я решил связать свое будущее не с футбольным полем, а, пожалуй, с редакцией газеты.

Я дорого заплатил за это прозрение. 15 лет спустя я вдруг перестал чувствовать левую руку. Настолько, что даже не мог ее поднять. Я подумал, что порвал мышцу плеча и поехал к спортивному врачу в Нью-Йорк.

Когда он получил рентгеновские снимки, то вызвал меня на срочный осмотр.

— Вы попадали в юности в аварию или, может, получали такие сильные удары, о которых помните до сих пор? — озабоченно спросил он.

Я сразу же вспомнил историю неудачного перехвата Дуга и его зубодробительный удар.

Врач показал на снимке мой верхний позвонок.

— У вас частичный перелом шеи. Вы могли остаться парализованным, но вам повезло. Правда, это до сих пор может произойти в любой момент, если вы получите сильное сотрясение — попадете в ДТП или чего-то в этом роде.

Короче говоря, я не только не стал Джеком Татумом, но и чуть не превратился (а возможно, еще и превращусь) в Дерила Стингли.

Теперь я говорю людям, что зря играл в американский футбол. Но сам в это не верю. В том возрасте у меня не было выбора. Для меня не нашлось никакой войны, кроме футбола. Конечно, сейчас это звучит странно, если учесть, что футбол ушел из моей жизни, а перемена погоды вызывает боли. Но когда мужчина от природы создан для убийства, а никакого иного способа, кроме спорта, общество ему не предоставило, действовать иначе невозможно. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

БЮЛЛЕТЕНЬ

– Дядя, что такое дробь, мы уже проходили!

Кости со свинцом

Беременные женщины с повышенным содержанием свинца в организме передают своим детям по наследству склонность к совершению насильственных преступлений. К такому выводу пришли исследователи из Университета Цинциннати. Правда, другая группа ученых оспорила эти выводы, утверждая, что дело вовсе не в свинце, а в источниках его получения: "дышат" свинцом обычно жители неблагополучных районов, воспитываясь в которых многие дети рано или поздно втягиваются в преступный мир по чисто социальным, а не медицинским причинам.

ПЕРВОЕ МЕСТО ПО РАСПРОСТРАНЕННОСТИ НА ЗЕМЛЕ ЗАНИМАЕТ ВИРУС ГРИППА. ВТОРОЕ ПРОЧНО УДЕРЖИВАЕТ ГЕРПЕС

Жуй с нами

По утверждению британских гастроэнтерологов, злоупотребление жевательной резинкой может повлечь сильное расстройство желудка. Причина побочного эффекта заключается в арбидоле – заменителе сахара, который используется при производстве жвачки. В большом количестве арбидол весьма негативно влияет на микрофлору желудка и кишечника.

Чудо-трусы

В Голландии создано нижнее белье, способное вести постоянный мониторинг артериального давления человека. С его помощью медики надеются избежать серьезных осложнений гипертонии. Миниатюрные датчики трусов-тонометра анализируют скорость пульсовой волны, что не причиняет никакого дискомфорта самому гипертонику.

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

...чрезмерная увлеченность мужчин компьютерными играми обусловлена пробуждением древних инстинктов. Так считают психологи из Стэнфордского университета. Когда мы усаживаемся за монитор с какой-нибудь стратегией или стрелялкой, в нас просыпается свойственное самцам стремление овладеть "жизненным пространством" и защитить его от посягательств. У женщин подобный инстинкт развит в куда меньшей степени, потому заядлых геймерш среди них практически не бывает.

ДОКАЗАНО...

...что быстро пьянеющие люди менее подвержены риску развития рака ротовой полости, глотки и гортани. Причина, скорее всего, в том, что у них в полости рта пребывает гораздо меньше алкоголя, чем у способных накачиваться спиртным без устали.

ИЗОБРЕЛИ...

...новый способ лечения рака мозга. Ученые обнаружили закономерность: опухоли мозга всегда сопровождаются наличием в злокачественных клетках цитомегаловируса – разновидности герпеса. И создали усовершенствованную вакцину, которая уничтожает не только вирус герпеса, но и клетки, этим вирусом пораженные, то есть саму опухоль.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Зубы в ряд

Статины – лекарственные препараты, используемые для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, – благотворно влияют не только на сердце, но и на десны. В среднем пациенты, регулярно принимающие статины, на 48% реже страдали заболеваниями пародонта. Такую статистику привели финские ученые из университета Хельсинки. Они же утверждают, что на основе статинов в ближайшее время будут созданы новые эффективные препараты для лечения пародонтоза.

Только один

1 стакан красного вина в день на 50% снижает вероятность развития стеатогепатита – острого заболевания печени. Крепкие напитки и пиво, наоборот, увеличивают риск этого заболевания почти в 4 раза. Такое открытие сделали ученые из Калифорнийского университета, подчеркнувшие также, что людям с уже начавшимися заболеваниями печени красное вино, как и любой алкоголь, строго противопоказано.

80% УКРАИНЦЕВ ИСПЫТЫВАЮТ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В

Без лишних кг

Сильное желание срочно поесть, которым нередко сопровождается сильный стресс, обусловлено гормональными причинами. Как установили британские медики, чувство голода провоцируется гормоном грелином. Вырабатываемый при стрессе кортизол стимулирует выброс грелина, порождая обманчивое чувство недостатка "топлива" в организме, что влечет переедание и лишний вес.

Реклама

INKERMAN

КОЛЕКЦІЯ МОЛОДИХ ВИН

НАДМІРНЕ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Epidem.ru Journal-plaza.net

СЕКС

ТЕБЕ И МНЕ ПРИЯТНО

ПО-ТВОЕМУ, ЭТОТ СЕКС БЫЛ ПРОСТО ИДЕАЛЕН.
А ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ДУМАЕТ ОНА?

ИССЛЕДОВАНИЯ: ОЛЕГ САВИН

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТО, ЧТО ТЫ ВИДИШЬ ПЕРЕД СОБОЙ, – НЕ ТЕСТ. ОТВЕТИВ НА ВОПРОСЫ И ПОСТАВИВ КУДА НАДО ГАЛОЧКИ, ТЫ НЕ УЗНАЕШЬ О СЕБЕ РОВНЫМ СЧЕТОМ НИЧЕГО НОВОГО. ЗАТО ПОЙМЕШЬ, ЧЕМ ТВОИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИДЕАЛЬНОМ СЕКСЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ КАРТИНКИ В ГЛУПОЙ ЛОХМАТОЙ ЖЕНСКОЙ ГОЛОВЕ.

1. ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕКСА – ЭТО...

А. Утро. О проблемах еще не думаешь, а либидо – полные штаны ☐

Б. Выдумки. Мне абсолютно все равно, сколько на часах, пропел ли петух и выпала ли роса. Главное, чтобы никто никуда не торопился ☐

В. Вечер, плавно переходящий в ночь ☐

2. В КАКОЙ ПОЗЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ДОСТИГАЕТСЯ ОРГАЗМ?

А. В коленно-локтевой, самой естественной. Чем мы хуже животного мира?! ☐

Б. В миссионерской. Все гениальное просто! Тем более у этой позиции масса вариаций ☐

В. Женщина сверху – пусть сама командует парадом. Мне лень ☐

3. ВЫБИРАЯ МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ К СЕКСУ, Я ОСТАНОВЛЮСЬ НА...

А. Чем-нибудь незатейливом и ритмичном, чтобы помогало держать темп. Японские барабаны, оркестр бандуристов или хотя бы старый добрый MODO. Айн, цвай, полицай! ☐

Б. Романтических балладах, Селин Дион или классической музыке ☐

В. Тишине, раздираемой визгами и стонами девушки ☐

4. КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ОСВЕЩЕНИЕ?

А. Отключенным. В полной темноте чувствуешь себя настоящим зверем! ☐

Б. Полумрак. Свечи, ночник или на худой конец обычное бра на стене ☐

В. Да будет свет! Мое тело рельефно, ее – упруго. Зачем прятать красоту! ☐

5. ИДЕАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЕКСА...

А. Минут 15 или около того ☐

Б. Не меньше получаса ☐

В. Чем дольше, тем лучше ☐

6. СКОЛЬКО МОГУТ ДЛИТЬСЯ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ?

А. Не имеет значения. Если мы подходим друг другу, это будет понятно после первого же секса ☐

Б. Не больше пары месяцев. Чем меньше друг друга знаешь, тем больше желание ☐

В. О качественном сексе можно говорить только после полугода регулярных тренировок ☐

7. НУЖНА ЛИ ПРЕЛЮДИЯ?

А. Да, хотя бы минут 10 ласк и поцелуев. Без этого оргазм получается смазанным и может заболеть мошонка ☐

Б. По желанию ☐

В. Нет, она только сбивает и заставляет нервничать ☐

8. СТОИТ ЛИ РАЗОГРЕВАТЬСЯ АЛКОГОЛЕМ?

А. Нет. Даже бокал вина выводит из организма много стронция, который необходим для качественной эякуляции! (И откуда я столько знаю?) ☐

Б. Если делать это вдвоем и находиться в одинаковой кондиции, почему бы нет! ☐

В. Да, но в меру. Человечество еще не изобрело лучшего способа расслабиться, а в сексе лишние зажимы ни к чему ☐

9. А ПОЕСТЬ?

А. Ни в коем случае! Кровь приливает к желудку, а вовсе не туда, где она сейчас особенно нужна ☐

Б. Подкрепиться надо. Все-таки мы не в шашки играем – понадобятся силы ☐

В. Да, если это не картошка с мясом, а что-нибудь не слишком тяжелое. В конце концов, еда – тоже удовольствие ☐

10. КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ?

А. Чистым ☐

Б. С логотипами любимого футбольного клуба. Это возбуждает еще сильнее ☐

В. Шелковым или атласным ☐

11. КАКОЕ ВРЕМЯ ГОДА ИДЕАЛЬНО ДЛЯ СЕКСА?

А. Теплое: весна или лето ☐

Б. Зима. Тянет провести в постели побольше времени ☐

В. Не имеет значения ☐

12. НУЖНО ЛИ ЗАРАНЕЕ ПРИНЯТЬ ДУШ?

А. Мне – да, ей – нет. Обожаю звериный запах немытого тела! ☐

Б. Да, если это часть прелюдии.

В. Нормальные люди и так регулярно принимают душ. Непосредственно перед сексом делать это не обязательно ☐

Итак, все клетки заполнены. Отвертеться от собственных ответов не получится. Теперь – уйми дрожь в руках, переверни страницу и сравни свои представления об идеальном сексе с общим мнением 117 опрошенных нами девушек.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

1

ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕКСА

Большинство девушек ответили: "Вечер, плавно переходящий в ночь" (В)

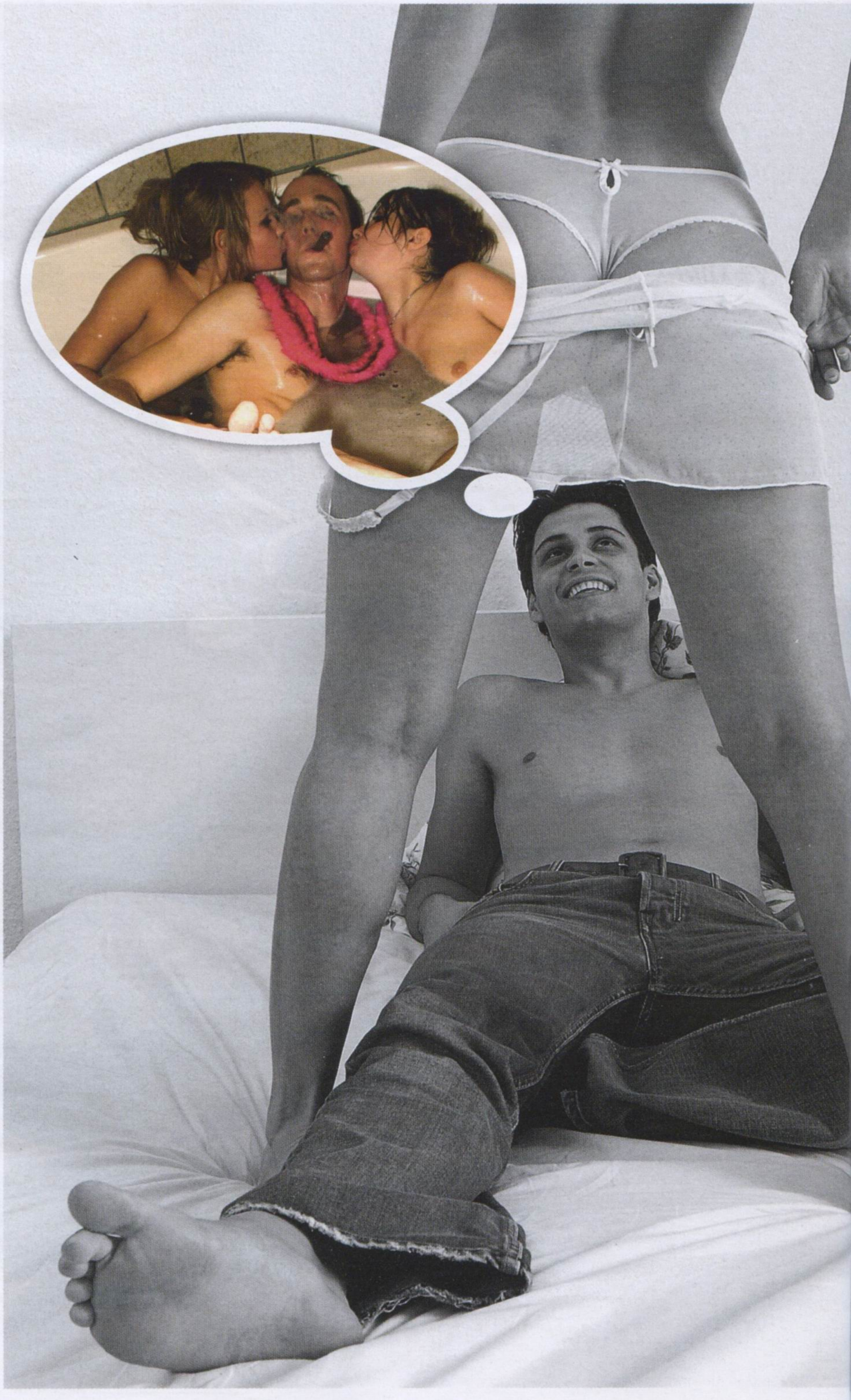
И ВОТ ПОЧЕМУ: Природа сыграла с нами недобрую шутку. В сутках нет ни одной минуты, когда желание секса у мужчин и женщин было бы одинаково сильным. Впрочем, если речь идет об идеальном сексе для девушки, придется собраться с силами к 22.00 — именно в это время в них просыпаются первобытные инстинкты. Слегка скорректируют время занятия спортом: при физических нагрузках уровень гормонов допамина и фенилэтиламина, так называемых молекул любви, заметно повышается. И если днем барышня упражнялась с гантелями, ей наверняка захочется поупражняться с тобой на пару часов раньше, чем это положено природой. Утром женский организм капитально спит.

2

В КАКОЙ ПОЗЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ДОСТИГАЕТСЯ ОРГАЗМ?

Большинство девушек ответили: "В миссионерской" (Б)

И ВОТ ПОЧЕМУ: Поскольку повышенной чувствительностью обладает только первая треть влагалища, для большинства девушек самым эффективным способом достижения оргазма является техника минимального введения: член вводится примерно на одну треть длины. Может, со стороны это и будет выглядеть как вялое подергивание, но ощущения у партнерши окажутся что надо! Плюс стимуляция всевозможных доступных зон.



Epidem.ru Journal-plaza.net

3

ВЫБИРАЯ МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ К СЕКСУ, Я ОСТАНОВЛЮСЬ НА...

Большинство девушек ответили: "Чем-нибудь незатейливом и ритмичном" (А)

И ВОТ ПОЧЕМУ: Большинство специализированных дисков из серии "Эротомания мьюзик", где сплошные шепоты да вздохи, скорее усыпит, чем возбудит партершу. На самом деле, музыка должна быть такой, чтобы подруге захотелось под нее двигаться. Не пуститься в безудержный пляс, а плавненько водить бедрами, плечами или хотя бы покачивать ногами в такт. Короче, если ты заметил, что при прослушивании мелодии барышня начала ерзать, можешь быть уверен: этот диск подойдет и для секса. Имей в виду, что композиции с хриплым, глубоким вокалом имеют особое магнетическое свойство и, как показывают исследования, запускают у большинства женщин программу сексуального возбуждения.

4

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ОСВЕЩЕНИЕ?

Большинство девушек ответили: "Полумрак" (Б)

И ВОТ ПОЧЕМУ: Только так она сможет расслабиться и избавиться от вредительских мыслей о несовершенстве собственной фигуры, некачественно сделанной эпиляции и неудачном маникюре. Идеальный вариант — зажечь свечи: с ними даже самая бледная кожа выглядит аппетитной и ровной.

КУШЕТКА СЕКСОПЕВТА

Радиоведущий Семен Чайка просвещает неопытных

НЕУДЕРЖАНИЕ

Чемодан, трусы, носки, любимый ноутбук, пару интимных фоток на долгую память — и на фиг, в свободный полет. Ты мне надоела, печень всю проела, душу вытравила, будь здорова, не болей! А она его хватает, за подол цепляет, чемодан из рук рвет, плачет и причитает: "И на кого ж ты меня бросаешь, ясноглазый ты мой, на кого оставляешь, душенька?! Сволочь ты недорезанная! Паскудник, бабник, урод! Да кому ты, кроме меня, нужен? Иди, иди, козлина. Посмотрю я, как ты приползешь обратно на четвереньках". Сел козлина на порожке, подумал немножко, а правда, чего это я? Останусь-ка еще на чуток. Может, и притерплюсь. Удерживать или не удерживать того, кто собрался уйти? Очень уж шаткая эта ячейка общества, которую называют семьей. Тут у меня есть откровения одной из слушательниц, приведу их в качестве примера:

"Я в браке уже 17 лет, трое детей, семья обеспечена. Была подруга, с которой дружили 25 лет с самого детства! У нее семья, ребенок. Когда мой муж стал гендиректором, они, как им показалось, внезапно полюбили друг друга. Сначала я недельку дала себе волю — наревелась вдоволь, а потом стала активно заниматься собой: устроилась на хорошую работу, наняла детям няню и водителя возить их в школу, пошла, накупила себе нарядов, сходила в парикмахерскую, короче, изменила имидж, а главное, купила себе новую домашнюю одежду и нижнее белье. Наладила отношения со старыми приятельницами и стала по пятницам ходить на концерты, в клубы, занялась йогой. И дождалась — сам пришел! Сначала как бы приходил к детям, потом мне начал назначать свидания, а потом и совсем вернулся. Меня теперь, что называется, на руках носит, подарки дарит, секс сумасшедший, с детьми занимается. Казалось бы, конец хороший, но тут, наверное, я не смогла справиться. Я поняла, что мне и без него хорошо, спокойно. Роли у нас поменялись — теперь он приезжает за мной, чтобы пойти в театр, а я ему говорю, что надо заранее предупреждать и у меня другие планы, а он говорит, что влюбился в меня заново! Но я теперь четко понимаю, что он мне не нужен! Что мне делать?"

Отвечаю: надо было думать раньше, когда пыталась вернуть мужа. Кому это было надо? Ушел — и скатертью дорога.

А один из постоянных моих слушателей признался, что когда-то настойчиво доказывал, мол, партнера удерживать просто необходимо. Так он и поступил. Она ушла уж было, а он ее уговорил остаться. По прошествии трех месяцев все равно все разрушилось, как он ни старался. Она-то осталась, но вела себя так, что на сей раз он уже сам от нее сбежал.

Я совершенно убежден, что желание уйти на пустом месте не возникает. Для этого причины нужны, верно? И раз рука потянулась к ручке чемодана, то не сегодня-завтра этот чемодан перекочует на другую жилплощадь. Скорее всего, всем так будет только лучше.

Epidem.ru Journal-plaza.net

5 ИДЕАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЕКСА

Большинство девушек ответили: "Минут 15 или около того" (А)

И ВОТ ПОЧЕМУ: Слухи о том, что любая женщина мечтает о неутомимом любовнике, — миф. Секс, длящийся от трех до семи минут, опрошенные назвали "адекватным", а дольше 30 минут — "слишком долгим и утомительным". О том, какую характеристику барышни присвоили двухминутным спринтерам, тактично промолчим — это не наш случай, правда?

6 СКОЛЬКО МОГУТ ДЛИТЬСЯ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ

Большинство девушек ответили: "Не менее полугода" (В)

И ВОТ ПОЧЕМУ: Женский мозг устроен таким глупым способом, что центр наслаждения напрямую связан с областью, ответственной за эмоциональные переживания. Таким образом, если вы знакомы совсем недавно (отношения почти приятельские, а общие "переживания" ограничиваются походом в ресторан и сеансом в кино), глупо рассчитывать, что первый же секс получится идеальным. Качество диктуется степенью доверия и привязанности партнеров друг к другу — на это требуется время. В общем, доставить оргазм влюбленной женщине гораздо проще, чем случайной знакомой.

7 НУЖНА ЛИ ПРЕЛЮДИЯ?

Большинство девушек ответили: "Да, хотя бы минут 10" (А)

И ВОТ ПОЧЕМУ: Чем выше будет степень возбуждения до начала собственно процесса, тем больше шансов, что девушка испытает оргазм. Имей в виду: увлажнение влагалища вовсе не является однозначным показателем того, что дама готова. Оптимальная продолжительность прелюдии — 15 минут, при этом ни одно движение не должно повторяться дольше 30-60 секунд. Понял, да? Без будильника и калькулятора в койку не ложись.

8 СТОИТ ЛИ РАЗОГРЕВАТЬСЯ АЛКОГОЛЕМ?

Большинство девушек ответили: "Не стоит" (А)

И ВОТ ПОЧЕМУ: С одной стороны, алкоголь придает чувство раскрепощенности и снимает тормоза. С другой — при всей видимой раскрепощенности после пары бокалов вина восприимчивость рецепторов заметно снижается. Эффект от твоих ласк будет приблизительно такой, как если ты начнешь нащупывать эрогенные зоны через ткань гидрокостюма.

PHOTO: GOLIATH IMAGES/PARTNER MEDIA/MCPHOTO; RUSSIAN LOOK; GETTY/FOTOBANK.COM; FOTO S.A.

Epidem.ru Journal-plaza.net

9

А ПОЕСТЬ?

Большинство девушек ответили: "Да, если это не картошка с мясом, а что-нибудь не слишком тяжелое" (В)

И ВОТ ПОЧЕМУ: Некоторые девушки способны испытать буквально физиологическую радость, съедая что-нибудь вкусное (в первую очередь это касается особ, вечно томящихся на диетах). Разумеется, в таком разогретом состоянии и секс получается гораздо вкуснее. Особенно оральный.

10

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ?

Большинство девушек ответили: "Шелковым или атласным" (В)

И ВОТ ПОЧЕМУ: Может быть, шелковое белье не очень-то удобно (одно неловкое движение — и можно соскользнуть на пол), зато какие ощущения! Многие девушки отмечают, что прикосновение шелка само по себе похоже на ласку. Мужчине при таком раскладе можно не особо напрягаться.

11

КАКОЕ ВРЕМЯ ГОДА ИДЕАЛЬНО ДЛЯ СЕКСА?

Большинство девушек ответили: "Теплое" (А)

И ВОТ ПОЧЕМУ: Научно доказанный факт: весной и летом сексуальное влечение резко повышается, поскольку именно в эти месяцы происходит всплеск гормональной активности. А вот зимой и осенью все с точностью до наоборот: перестраиваются нервная и эндокринная системы организма, повышается уровень гормонов стресса и слабости, одолевают апатия и сонливость.

12

НУЖНО ЛИ ЗАРАНЕЕ ПРИНЯТЬ ДУШ?

Большинство девушек ответили: "Да, если это часть прелюдии" (Б)

И ВОТ ПОЧЕМУ: Многие женщины привыкли иметь дело с мужчинами, не слишком щепетильными в вопросах гигиены, и считают это вполне нормальным, поскольку секс — в первую очередь порыв. Гораздо оскорбительнее для них, когда партнер не рычит от страсти, а вразвалочку отправляется в душ, где тратит на водные процедуры полчаса, а то и больше. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

СТРАДАЮЩИМ ОТ ОТСУТСТВИЯ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ, НЕХВАТКИ ЖЕНСКОГО ВНИМАНИЯ И АЛЛЕРГИИ НА ПРОБКИ МЫ ПРОПИСЫВАЕМ ДВА КОЛЕСА. ПРИНИМАТЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Архипелаг Гулак

18-летний Бен Гулак смотрит далеко в будущее – туда, где даже мотоциклам на мостовых будет тесно. Он предлагает пересаживаться на эдакие обрубки. Со стороны может показаться, что у данного аппарата под названием Uno всего одно колесо, но это не так. Расположенные параллельно два колеса могут вращаться независимо друг от друга, что добавляет машине маневренности – она в состоянии развернуться, даже стоя на месте. Впрочем, когда смотришь на Uno, гораздо сильнее волнует другое: как с него не падает водитель? За устойчивость отвечает хитроумная система с гироскопами, похожая на ту, что применена в Segway. По тому же принципу построено и управление Uno: для разгона нужно перенести центр тяжести вперед, для торможения – отклониться назад. Максимальная скорость – 40 км/ч, вес – 54,5 кг. Uno влезает в лифт и может питаться от простой розетки. Кстати, на мысль о том, что нужно применить именно электромоторы, Бена навел смог в Пекине – парень не хочет, чтобы такой же воздух был в его родной Канаде. Сейчас Гулак ищет инвесторов для серийного производства.

Сборная Италии

У компании Aprilia две новости. Первая: ее 125-кубовый байк RS 125 второй год подряд признают в Италии "мотоциклом года" по версии журнала Moto. Кроме популярности у покупателей, за эту модель говорят и спортивные успехи – в 2006 и 2007 годах она принесла титулы чемпиона мира MotoGP в классе 125 куб. см. Вторая новость – официальная премьера супербайка RSV-4. Этот 200-сильный монстр также готов к участию в чемпионате мира, а что касается дорожной версии – работы над ней в самом разгаре. Короче, немного осталось до того дня, когда итальянцы представят своего конкурента Kawasaki ZZ-R1400 и Suzuki Hayabusa.

Элементарный ускоритель

Главное не размер, а то, как им пользоваться, – посчитали ребята из Yamaha и выжали из 600-кубового рядного четырехцилиндрового мотора модели YZF-R6 все соки. Для выжимки применили самую большую в истории компании степень сжатия – 13,1, а также самые передовые электронные системы вроде управления впуском (YCC-I) и дросселем (YCC-T). Итог: 135 л. с. при весе 166 кг и звание самого быстрого (277 км/ч) в классе. По сравнению с моделью 2006 года, у новинки усилена передняя вилка и увеличена жесткость конструкции.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Одной крови

Наконец-то и сам байкер, и его железный конь переходят на единое горючее! Бельгийские инженеры из Team Alstare представили модернизированный Suzuki GSX-R1000. Мотоцикл питается смесью из 15% бензина и чистого биоэтанола. Экологи одобрительно кивают, механики уважительно цокают языками, байкеры хищно облизываются: бак, на 85% заполненный спиртом, – это ли не мечта!

KTM выходит на шоссе

Долгожданный шоссейный первенец австрийской KTM добрался и до нашей страны. Модель RC8 разрабатывалась инженерами KTM столь долго и тщательно, что ее устали ждать; но понять создателей можно – их авторитет среди внедорожников не позволял выпускать сырую машину для шоссе. Два с половиной года шли работы над одним только мотором, зато V-твин объемом 1142 куб. см стал самым мощным мотоциклетным двигателем, когда-либо выпускавшимся в Австрии. 155 лошадей для 188-килограммового байка вполне достаточно, чтобы разгон с места до 200 км/ч происходил быстрее, чем за 10 сек.

Реклама

100% ЧОЛОВІЧИЙ КОНДИЦІОНЕР

НАДІЙНИЙ - один з найвищих показників безвідмовної роботи

ЧЕСНИЙ - тільки сертифіковані матеріали та комплектуючи

ПОТУЖНИЙ - швидкість охолоджування повітря на 1°С за 15 сек.*

РОЗУМНИЙ - інтелектуальна система керування

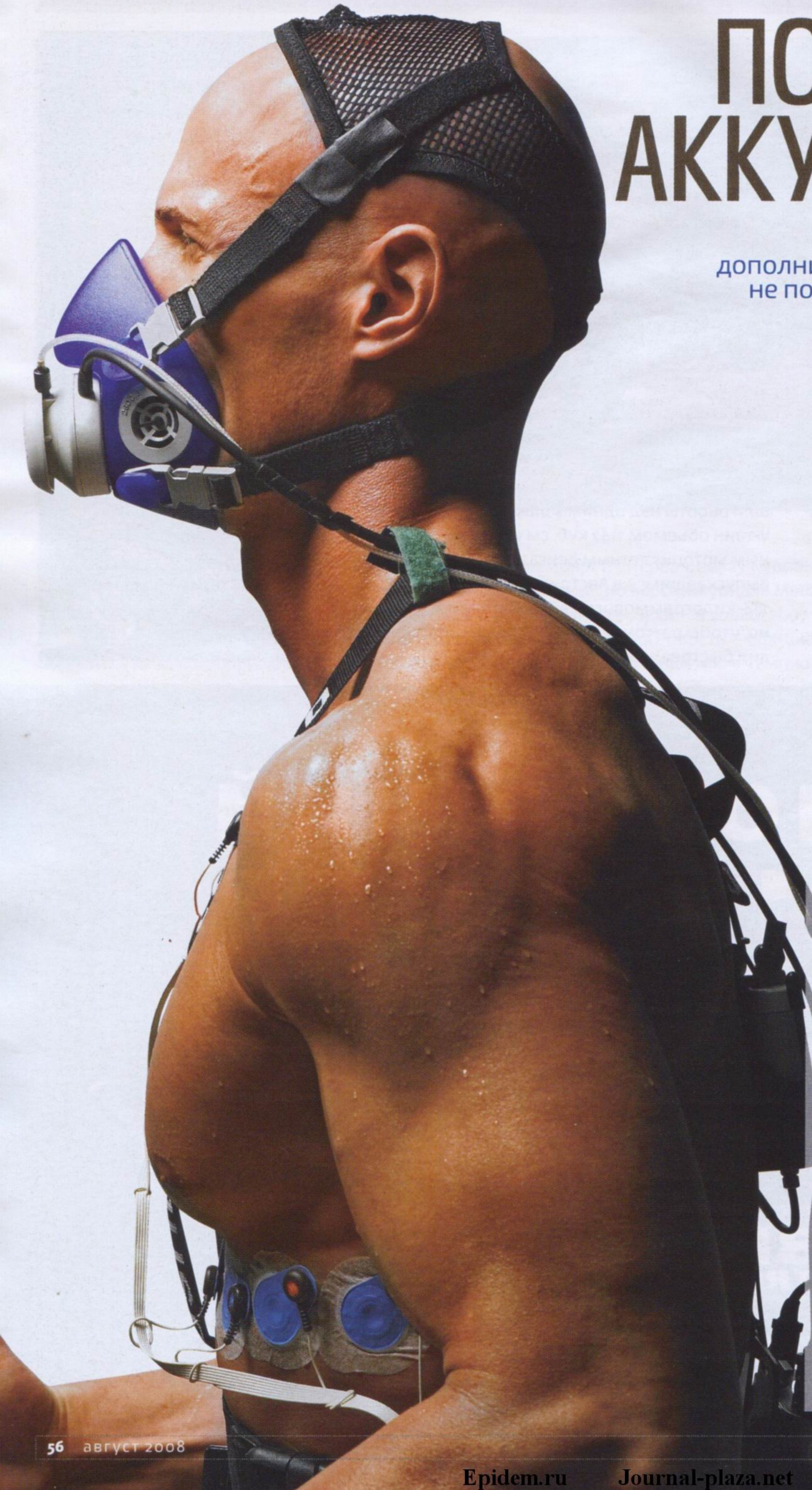
MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES, LTD.

ЭЛЕКТРОМЕК ГРУПП

Детальну інформацію дізнайтесь за телефоном безкоштовної інформаційної лінії:

8 800 501 96 10

Epidem.ru Journal-plaza.net



ПОДЗАРЯДИ АККУМУЛЯТОР

Сколько бы тебе ни было лет – дополнительный запас энергии никогда не помешает. Не знаешь, где ее взять? А мы знаем!

Если тебе 20+

● **Утечка** Теоретически ты сейчас должен быть подобен Карлсону, который был "в самом расцвете сил". Но на самом деле весьма вероятно, что твой энергетический потенциал подорван не совсем здоровым образом жизни — вечеринки, дискотеки, прогулки до утра и т.д. Как говаривал Полиграф Полиграфыч, "дело молодое". Исследования показывают, что именно двадцатилетние чаще всего страдают от дефицита сна. Не в твою пользу свидетельствует и еще один факт, тоже медицинский и научно доказанный: для полноценного отдыха и возобновления сил организм человека в возрасте от 19 до 30 лет должен ежесуточно получать 7-8 часов сна. Потому что длящаяся 10-20 минут фаза быстрого сна, во время которой механизмы восстановления энергии включаются на полную, наступает через каждых 90-120 минут медленного сна, и таких чередований за ночь должно быть 4-5.

● **Подзарядка** Если твоя ночная жизнь настолько активна, что выкроить необходимое количество времени на сон тебе ну никак не удается, попробуй заменить количество качеством — то есть улучшить свой сон. Самый простой способ — принимай душ перед тем, как лечь спать. Кроме того что ты сможешь сэкономить время на водных процедурах утром и поспать лишних 20 минут, вечернее омовение ускоряет наступление фазы быстрого сна за счет активации системы внутреннего охлаждения организма.

ФОТО: FOTOBANK/GETTYIMAGES

Epidem.ru Journal-plaza.net

Если тебе 30+

● **Утечка** Тех, кому сейчас за 30, вполне можно назвать выжженным поколением: стресс, вызванный построением карьеры и семейными делами, сжигает все запасы энергии, так что для личных нужд остается всего ничего. Причем это вполне научно обосновано. В ответ на стресс наш организм выделяет гормоны кортизол и адреналин, а они вызывают преждевременное изнашивание организма. Уровень сахара в крови подскакивает, сосуды сжимаются, давление повышается, а пищеварение замедляется. Если стресс продолжается непрерывно, день за днем, ранней старости не избежать.

● **Подзарядка** Если источников стресса избежать никак нельзя (уйти в монастырь не каждый себе может позволить), надо научиться контролировать стресс. И тут тебе на помощь приходит физическая активность, которая позволяет дать выход избытку гормонов. 30 минут ходьбы или плавания в день снимают напряжение и восстанавливают уровень энергии, а 10 минут упражнений на растяжку высвобождают в организме вещества, вызывающие хорошее настроение и бодрящие ум и тело.

Если тебе 40+

● **Утечка** К этому возрасту твой уровень основного метаболизма падает, вместе с ним снижается количество свободных от жира мышечных тканей. О выпадении волос и усилении похмелья даже и говорить не стоит. Если ты в этом возрасте будешь питаться так же плотно, как тогда, когда тебе было 20, ты неизбежно начнешь набирать вес и одновременно выведешь из строя энергопроизводящую систему своего организма. Рост числа жировых клеток на фоне снижения количества мышечных клеток означает, что твой организм теряет возможность эффективно производить и доставлять по адресу свое основное горючее — глюкозу.

● **Подзарядка** Выход прост: завтракай. Достойные доверия ученые из Гарварда установили, что у твоих ровесников, которые регулярно завтракали, шансы растолстеть оказались на 23% меньше, чем у тех, кто завтраком пренебрегал.

Для лучшего эффекта ешь на завтрак ветчину и сыр. Анализ влияния гликемической нагрузки различных видов завтраков на уровень энергии показал, что завтраки с высоким содержанием сахара (например, кукурузные хлопья) вызывали спад работоспособности. А вот сыр, ветчина и цельнозерновой хлеб, благодаря их низкой гликемической нагрузке, в этом отношении оказались на высоте — белок обеспечивает длительное и равномерное снабжение организма энергией.

Если тебе 50+

● **Утечка** После того как тебе стукнуло 50, уровень тестостерона в твоем организме постепенно уменьшается приблизительно на 1% в год, вызывая состояние, называемое андропаузой и приблизительно соответствующее менопаузе у женщин. Среди его побочных эффектов снижение сексуального влечения, прирост жирка и усталость. Но есть натуральный способ повысить тестостерон и подзарядиться энергией.

● **Подзарядка** В твоем арсенале — три средства, причем использовать надо все три сразу. Твои козыри — поднятие тяжестей, жирная пища и общение с женщинами. По первому пункту ясность внесли финские ученые: тренировки с тяжестями дважды в неделю вызывают 49%-ный прирост уровня тестостерона. С жирами тоже все просто: у мужчин, которые употребляют в пищу много жиров, самый высокий уровень тестостерона. Что же касается общения с женщинами, то даже короткий разговор с молодой привлекательной женщиной способен поднять уровень тестостерона на целых 30%. Вопрос только, на сколько он у тебя снизится, если твоя жена застукает вас за этой непринужденной беседой. ■

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КРУГОВОРОТ

Как мы себя подзаряжаем?

1 Наша пища – наше горючее. Энзимы расщепляют белки на аминокислоты, жиры – на жирные кислоты, а углеводы превращают в глюкозу.

2 Эти вещества впитываются в кровь и с ее течением разносятся по клеткам организма, где и отдают свою энергию для того, чтобы организм ее использовал или сохранил в клетках тела.

3 Твой метаболизм – это процесс поддержания равновесия между анаболической (построение тканей, накопление запасов энергии) и катаболической (расщепление питательных веществ для энергоснабжения организма) деятельностью.

4 Метаболизм регулируют гормоны. После еды с повышением уровня глюкозы поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который дает клеткам команду активизировать анаболическую деятельность.

5 Сколько энергии, полученной из пищи, сожжет твой организм, зависит от физических нагрузок, соотношения мышц и жировых отложений в твоем теле и от уровня основного обмена – количества калорий, сжигаемых твоим организмом в состоянии покоя.

Возраст и метаболизм

Как возраст влияет на сжигание калорий?

*УОМ – уровень основного метаболизма, количество калорий, сжигаемых за час в состоянии покоя

Epidem.ru Journal-plaza.net

БУМАГИ ВСЕ СТЕРПЯТ

Популярная экономика от эксперта Артема Ейскова

ЧТО ВЫГОДНЕЕ?

Если ты решил вложить свободные деньги в акции, то первый вопрос, на который придется ответить самому себе: "Покупать самостоятельно или доверить это дело профессионалам?" Во втором случае имеется в виду покупка паев паевых инвестиционных фондов (ПИФ), которыми управляют специальные компании. Если коротко — покупать акции напрямую на бирже технически не очень сложно. И если ты точно знаешь, что именно хочешь покупать, — это самый правильный путь. Но и отвечать за свои покупки придется самому; к тому же постоянно следить за ситуацией с ценными бумагами. Если же ты пока не очень хорошо представляешь рынок, можно первое время держать деньги в ПИФе и посмотреть, как ими управляют профессионалы. Обычно вся информация о деятельности фонда доступна на его сайте. Правда, в этом случае тебе придется заплатить за услуги управляющей компании (обычно несколько процентов от суммы вложений). Причем самое обидное, что платить предстоит, даже если ПИФ не принесет тебе прибыли. Зато "в случае чего" можно сказать, что управляющие ничего не понимают в рыночных делах — а уж ты сам наверняка получил бы прибыль.

ЕЗДА НА ТРЕНДЕ

Один из самых выгодных способов вложений средств на фондовом рынке. Иногда случается, что по каким-то причинам крупному инвестору надо за короткое время скупить много акций одной компании. Рынок устроен так, что, едва это станет заметно, цены на акции резко вырастут. Обычно процесс скупки занимает несколько дней, а о его причинах даже

Epidem.ru Journal-plaza.net

пишут в деловой прессе. Поэтому у частного инвестора есть возможность успеть "оседлать тренд", то есть вовремя прикупить начавшие расти акции и хорошо на этом заработать. Например: крупный игрок начинает скупать акции определенной компании и если за пять торговых дней они подорожают на 70%, то даже тот, кто "сел на тренд" на второй день, когда уже все было понятно, получит около 50% прибыли. Но в такой ситуации требуется особое внимание, чтобы поймать момент, когда цена на акции начнет снижаться, иначе можно потерять все нажитое непосильным трудом: на следующий день после пиковой цены акции могут значительно подешеветь.

ТОРГОВЛЯ С ИНОСТРАНЦАМИ

На фондовом рынке можно прилично заработать, но, чтобы не "класть все яйца в одну корзину", многие инвесторы предпочитают часть средств держать за рубежом, покупая акции иностранных компаний. Особой технической разницы между украинскими, российским и, например, американским рынками нет, разве что за океаном выбор акций на порядок больше. Чтобы получить доступ на иностранный рынок, тебе надо лишь зайти к одному из крупных отечественных брокеров и заключить соответствующий договор. В дальнейшем можно проводить свои операции через Интернет или по телефону. Если нет желания торговать самостоятельно, стоит воспользоваться услугами крупных банков, которые рады принять твои деньги в доверительное управление через свои фонды, специализирующиеся на операциях за рубежом. Фонды бывают самые разнообразные — от индексных по американскому рынку (самый простой) до экзотичных, вроде акций компаний Индонезии или Восточной Европы.

ПОЧЕМУ ТЕБЕ ВЫГОДНА РАСТУЩАЯ ГРИВНА?

За два последних года гривна заметно укрепилась к доллару: если в августе 2007 года, скажем, машина стоила около $20 тыс., то за нее надо было отдать примерно 101 тыс. грн. Теперь же такая машина стоит около 94 тыс. грн. Если учесть, что и сама гривна из-за инфляции за это время стала значительно "легче", можно сказать, что машина сейчас стоит меньше, чем в 2007. То есть фактически подешевела. Это здорово: чем дешевле товары, тем лучше для нас, потребителей. Зато для украинских производителей ничего хорошего в этом нет. Для тех, кто в Украине производит, например, неплохую мебель или одежду, времена сейчас довольно трудные. Стремительно дешевеющие товары из Азии (плотно привязанной к доллару) жестко конкурируют с отечественным производством. Пока спасает лишь то, что потребитель пока не обращает внимания на цены и скупает все подряд; это позволяет зарабатывать импортерам и кое-что — местным заводам и фабрикам. Но если доходы сократятся, слишком сильная гривна покажет себя во всей красе, а кажущийся экономический рост страны сменится спадом.

"Чтобы получить доступ на иностранный рынок, тебе надо лишь зайти к одному из крупных отечественных брокеров и заключить соответствующий договор"

СЛОВАРЬ

● **Баррель** Когда в XIX веке в США впервые начали добывать нефть в промышленных количествах, никаких трубопроводов еще не существовало. Нефть возили на переработку в бочонках из-под виски. И считали ее не литрами или тоннами, а именно бочками; бочка называлась "баррель". С тех пор и повелось: нефть уже добывают миллионами тонн, но измеряют привычным способом. Перевести баррели в килограммы не так просто: бочка – мера объема, а разная нефть имеет разную плотность. Поэтому в тонне нефти от 6,3 до 8,4 барреля.

● **Лонг и шорт** Если ты только начинаешь заниматься инвестициями, то в аналитических материалах или даже статьях в деловой прессе можешь встретить слова "лонг" и "шорт" – "длинный" и "короткий". К тому, о чем ты подумал, это отношения не имеет; речь о позициях (м-да...) при торговле акциями. Лонг – длинная позиция: ты купил акции и держишь их на своем счету. Шорт – короткая, то есть продажа акций, которых у тебя нет. Ты берешь их в долг у своего брокера, продаешь на рынке, а потом, когда они дешевеют, выкупаешь обратно и отдаешь брокеру. Разница в цене – твоя.

О личном за деньги

Где искать рекламу и сколько можно заработать?

Ты можешь немного заработать на размещении ссылок на своем сайте или блоге. Однако это не единственный способ получения дохода. Среди блогов есть и созданные специально для заработка – их владельцы получают ежемесячно несколько сотен или даже пару тысяч долларов за размещение рекламных объявлений и текстов. Чтобы создать подходящую площадку, не обязательно регистрировать свой сайт, придумывать дизайн и программировать сложный код. Достаточно иметь блог на одном из популярных сайтов: liveinternet.ru, livejournal.com, blogs.mail.ru. Больше всего "коммерческих" блогов на liveinternet.ru, так как там собирается подходящая аудитория. Если научиться интересно писать, выпускать по нескольку "постов" каждый день и активно общаться с другими пользователями, можно собрать тысячи постоянных читателей. Рекламное объявление в таком блоге стоит от нескольких долларов до нескольких десятков. Доход, достаточный для "карманных расходов" студента, можно получить и от одного блога, более серьезные деньги – от нескольких. Бегать за рекламодателями не приходится – их поставляют специальные сайты, например www.blogun.ru, достаточно там зарегистрироваться и отслеживать предложения. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

СИЛА ЕСТЬ

Ученые и фантасты в один голос твердят, что ничего хорошего нас впереди не ждет — только катастрофы и глобальные войны за продукты питания и нефть. Чтобы достойно встретить все эти напасти, начинай готовиться уже сейчас: в этой статье мы описали пять способов повышения мышечной выносливости. Если же обойдется без катастроф, твои труды все равно не пропадут: девушкам всегда нравились настоящие мужики.

www.Epidem.ru

КОФЕ

Иногда кажется, что, если с утра не плеснуть немного кофейку в свой "движок", он не заведется. Да и на протяжении дня чашечка кофе тоже может заставить его тарахтеть бодрее. Знакомо такое ощущение? Австралийские ученые доказали, что это не иллюзия, и открыли физиологический механизм этого эффекта. Они обнаружили, что кофеин во время физической нагрузки обеспечивает выброс в кровь большого количества жира. Эти жиры сразу же отправляются в "топку", а запасы углеводов придерживаются на потом, благодаря чему твои мышцы могут работать дольше. Кроме того, чашечка-другая кофе перед входом в тренажерный зал на 60% снижает болевые ощущения в мышцах после тренировки. Но не думай, что, скажем, 3-4 чашки еще сильнее улучшат твои результаты. Перебарщивать с кофе не стоит: те же исследования показали, что увеличение дозы выше одной-двух чашек ничего тебе не даст — разве только одышку, дрожание рук и бессонницу.

● **Итог:** Минус этого метода в том, что негативные эффекты постоянного употребления кофе никто не отменял. С одной стороны, под его действием ты пробежишь на километр больше обычного с ощущением, что пробежал на километр меньше. С другой стороны, закрепишь свою растущую кофеиновую зависимость.

ФОТО: FOTOBANK/GETTYIMAGES, GLOBALLOOKUKRAINE/PHOTOLIBRARY, EASTNEWS/AGF

Epidem.ru Journal-plaza.net

СКАКАЛКА

На просторах бывшего Союза этот шнурок сделал впечатляющую карьеру. Когда ты был пацаном, прыжки на скакалке считались сугубо девчачьим занятием — глупым и достойным осмеяния. А позже, в голливудских фильмах, мы увидели, как крутые парни становились крутыми во многом благодаря именно таким прыжкам. Также мы узнали, что без таких прыжков не обходится ни одна тренировка американцев — звезд бокса. Кому, как не им, знать, что медицинский совет американского олимпийского комитета признал занятия со скакалкой одним из лучших видов кардиотренировки! А это как раз то, что тебе нужно, если ты хочешь стать более выносливым. Американцы также подсчитали, что нагрузка при занятиях со скакалкой со скоростью 130 вращений в минуту примерно равна таковой при пробежке со скоростью 10 км/час. То есть десять минут прыжков со скакалкой — эквивалент полутора километрового кросса. Но преимущество скакалки перед бегом (кроме, разумеется, того, что прыгать можно даже в однокомнатной квартире, а бегать там весьма затруднительно) в том, что при прыжках ты приземляешься одновременно на обе ноги. Это исключает толчкообразную перегрузку колен и их хроническую травму, от которой страдают многие бегуны. В общем, сплошная польза. Теперь только следи, чтобы стиль, в котором ты скачешь через веревочку, был больше похож на стиль Флойда Мэйвезера, чем на манеру твоих одноклассниц.

● **Итог:** Получаешь ту же пользу, что и от бега трусцой, тратя вдвое меньше времени на тренировку и практически не двигаясь с места.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КАРДИО-МОНИТОР

Если ты задумываешься о работе своего сердца, только пробежав несколько несчастных этажей по лестнице, жди, что скоро оно принесет тебе неприятные сюрпризы в виде тахикардии. Другое дело — спортсмены, для которых частота сокращений сердца и его ритм — естественный показатель правильности взятого темпа тренировки. Ведь что самое важное в тренировке? Подобрать самый подходящий вид упражнения и наилучший баланс темпа, силы и длительности. Чтобы во время тренировок поминутно не считать ЧСС, глядя на секундомер и схватившись за запястье с видом пенсионера-инфарктника, купи наручный кардиомонитор (пульсомер). С его помощью легко засечь показатели работы сердца в определенные моменты тренировки. Чтобы тренироваться эффективно, давай себе такую нагрузку, при которой твой сердечный ритм будет держаться на уровне 80-90% от максимума. Этот максимум рассчитывается просто: от 220 отними свой возраст. Например, для 33 лет максимум составит 220 – 33 = 187. Итак, самая эффективная, 80-90-процентная, нагрузка для 33-летнего — это такая, при которой его сердце будет колотиться с частотой 150-168 ударов в минуту.

Если хочешь достичь хороших результатов, тренируйся с максимальной интенсивностью: чтобы дыхание было тяжелым, а мышцы предельно уставали. Начинай с пятиминутных подходов с таким уровнем интенсивности и постепенно удлиняй их. Но, дойдя до 20-минутных подходов, остановись на этом уровне и дальше не рвись, если не хочешь посадить сердце.

● **Итог:** Хай-тековый “палец на пульсе” позволит тебе самому выстраивать оптимальный режим тренировки, не тратясь на крикливых инструкторов.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КРАСНОЕ ВИНО

Вино служит мужчине хорошую службу в любом возрасте: в юные годы оно лучший союзник в деле растления сверстниц, а на склоне лет его принимают по совету доктора для "разжижения крови". Недавно к списку заслуг красного вина добавилась еще одна: как оказалось, один из его компонентов увеличивает выносливость мышц. В ходе исследования учеными французского Института генетики и молекулярной и клеточной биологии было доказано, что это вещество, резерватрол, также содержащееся в кожуре грейпфрута, способно повышать активность митохондрий — элементов мышечной клетки, обеспечивающих ее энергией. Можно представить, как рады были эти микробиологи, нашедшие еще один повод славить красное вино: они ведь, даже будучи учеными, остаются французами — главными винопийцами планеты.

● **Итог:** Митохондрии суетятся, мышечная выносливость растет, а бокал отличного красного занимает законное место на обеденном столе.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СИБИРСКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ

Сибирь — такое место, само проживание в котором требует немалой стойкости. Ведь не зря российские диктаторы всех времен отправляли ссыльных именно туда, а не, скажем, в теплую Среднюю Азию — исключительно в надежде, что организму врагов режима не хватит выносливости и они благополучно загнутся в том Богом забытом краю.

Но, к счастью для несчастных изгнанников и для тебя, сибирская земля произвела на свет растение, прием которого увеличивает физическую выносливость и улучшает умственные характеристики, — местный вид женьшеня. Английские ученые, заинтересовавшись этим растением, выяснили, что вещества, входящие в его состав, защищают надпочечники. А значит, помогают телу переносить длительный стресс. Исследования показали, что после употребления сибирского женьшеня результаты марафонцев улучшаются на 9%, а атлетов — на 23%. Само собой, результатами действия чудо-растения можно пользоваться не только в далекой Сибири — препараты, содержащие вытяжку из него, нетрудно купить и в наших краях.

● **Итог:** Увеличишь свою выносливость почти на четверть, не живя там, где всегда холодно, и скучно, и грустно, и некому руку подать. ■

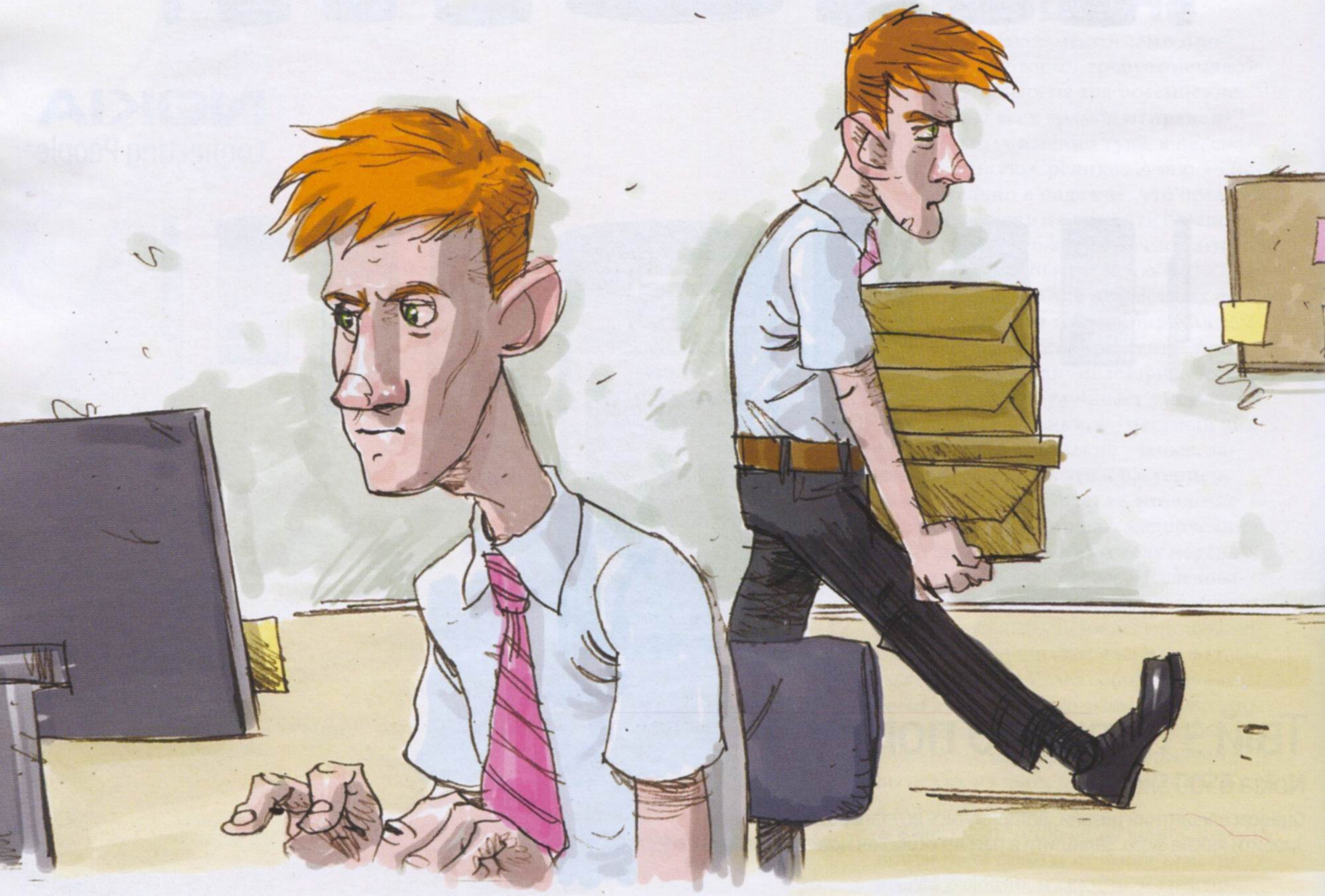
www.Journal-plaza.net
plaza.net ®

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРАВИЛА МНОГОJOBСТВА

Каждый мужчина трудоспособного возраста делает это: находит другую, если первая перестает его удовлетворять. Законы не запрещают вести двойную жизнь официально, но некоторые почему-то держат ее в тайне. Многие из наших мужчин — многоjobцы, работающие на несколько контор одновременно.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ГОРЕЛОВА, "ВЕДОМОСТИ" ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ЧЕРНОГОРОВ



Epidem.ru Journal-plaza.net

Подработки на стороне стали менее популярны, чем лет 10 назад: тогда двойную жизнь вели 41% мужчин, а сейчас — только каждый третий. И все-таки многоjobцев по-прежнему в два раза больше, чем лентяев или счастливчиков, которым такой опыт ни к чему. Когда социологи спрашивали, зачем люди усугубляют свое офисное рабство, большинство ссылались на нехватку денег. Правда, трудности у всех разные: кому-то надо просто сводить концы с концами, а кому-то — содержать автомобиль Jaguar или выплачивать ипотечный кредит за квартиру. "Сделал сайт, приобрел дорогой телефон, который не купишь на одну зарплату" — примерно так объясняют свои походы налево участники опроса, проведенного компанией SuperJob.

ПОРОДЫ МНОГОJОВЦЕВ

Существуют пять социально приемлемых способов усидеть на нескольких стульях.

- **Фрилансер** — "человек на гонораре", выполняющий разовые заказы; как правило, преподает, пишет или редактирует статьи, разрабатывает дизайн, делает сайты, оказывает медицинские услуги.
- **Предприниматель** — работу по найму совмещает с оперативным управлением собственной фирмой. Мультипредприниматель заправляет несколькими своими бизнесами.
- **Тайный многоjobец** — официально заключает договор только с одной конторой, а подрабатывает втайне от начальников.
- **Внешний совместитель** — работает на несколько фирм и с каждой связан обычным трудовым договором.
- **Внутренний совместитель** — трудится на одного работодателя, но занимает сразу два кресла: например, финансового директора в разных юридических подразделениях одной компании.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Чтобы не только выжить на двух или трех работах, но и выжать из них максимум пользы для личностного и профессионального роста, учись на опыте других и старайся соблюдать следующие правила:

1. Не раздражай босса рассказами о походах налево

Трудовое законодательство не запрещает завести себе второго или даже третьего работодателя — правда, с оговоркой, что общаться с ним надо в свободное от основной работы время. Если увидишь, что в трудовом договоре есть пункт, запрещающий подработки, — это прямое нарушение твоих прав. Были случаи привлечения работодателей к ответственности за такой произвол.

Но надо признать очевидный факт: начальникам не нравится, когда их подчиненные становятся многоjobцами. Поэтому не стоит лишний раз раздражать босса рассказами о своих подвигах на стороне.

Менеджера Дмитрия уволили из инвестиционной компании не за то, что он завел свое дело — строительно-ремонтную фирму. Просто однажды в разговоре с журналистом он похвалился, что оборот строительного бизнеса вырос за год в восемь раз. Газета написала про это статью, что очень не понравилось начальнику Дмитрия.

И уж если ты рассказал шефу, что у тебя есть другая работа, — будь готов к тому, что все невыполнения плана и ошибки спишут именно на тебя: дескать, берешь на себя слишком много.

2. Сделай так, чтобы левак шел на пользу основной работе

Тот, кто успешно скомбинировал свои работы, приобретает более широкий взгляд на бизнес. У него не замыливается глаз, он становится более творческим, склонным к экспериментам и инновациям — это идет на пользу всем.

Например, Артур — начальник отдела продаж копировальной техники — по вечерам превращается в мастера чайных церемоний китайского ресторана. Поэтому он на хорошем счету: Артур заводит неформальные знакомства на второй работе, из которых вырастают новые клиенты для первой. Продажи ксероксов увеличиваются с завидной динамикой. И скрывать Артуру нечего.

Другой успешный многоjobец, работающий в страховой компании, читает лекции в университете, где параллельно вербует среди слушателей персонал в свою фирму. Из-за этого его зарплата существенно прибавила в весе, а отдел персонала предоставил ему самый лучший соцпакет.

3. Выбирай подработку по принципу противоположности

Если хочешь убить двух зайцев — не просто подработать, но и разгрузить голову, — стоит выбирать подработку не по специальности, советует специалист по тайм-менеджменту Глеб Архангельский. Смена деятельности задействует полушария мозга, не востребованные на основной работе. Такие переключения помогают быть эффективным на всех должностях. "Даже земле это полезно: чтобы она не уста-

МногоJOBство в законе

Тем, кто хочет вести двойную жизнь официально, эксперт по налогам и трудовому праву Сергей Шилкин рекомендует не забывать о нюансах:

- Работа по совместительству не должна превышать четырех часов в день и половины месячной нормы рабочего времени.
- Оформляться на вторую (и последующие) работу надо так же, как на основную, заключив обычный трудовой договор. А вот запись в трудовую книжку вносится только по твоему желанию.
- Больничные листы и декретные отпуска (мужчины тоже имеют право на декрет!) оплачиваются по каждому месту работы. Для этого надо попросить в поликлинике, чтобы выписали несколько больничных – по числу мест работы. При этом на лицевой стороне листка нетрудоспособности должна быть надпись: "Внешний совместитель".
- Проблем с налоговой не будет, если сделать все правильно. Стандартные налоговые вычеты предоставляются налогоплательщику только в одной из контор, где он официально оформлен, по выбору самого работника. Надо только определиться, какая из работ будет платить за тебя налоги.

Epidem.ru Journal-plaza.net

вала от картошки, раз в несколько лет стоит засевать ее ячменем или горохом". Умственную работу следует разнообразить физической, логическую — эмоциональной. Если корпишь над цифрами в банке, надо выбрать что-то гуманитарное и творческое — к примеру, придумывать слоганы для рекламных кампаний. Нервная работа с людьми (скажем, менеджером по претензиям в сервисной фирме) требует переключения на интравертные дела — вроде переводов на заказ.

4. Одна из работ должна быть со свободным графиком

Хотя закон считает, что кроме восьмичасового офисного рабства ты можешь еще четыре часа потратить на другую работу, столь жесткий график мало кто выдержит. В идеале надо устроиться во всех местах на полставки; еще лучше — найти работы со свободной посещаемостью и без начальника: так можно сэкономить время на разъездах между офисами.

Игорь работал главным наркологом района и одновременно — начальником службы охраны небольшого банка. Как врач он в основном занимался психотерапией — снимал всевозможные зависимости, от алкоголизма до переедания. А в перерывах между пациентами и выдачей справок вел психотерапевтические беседы с должниками и кредиторами банка. "Для меня такое совмещение было удобно: в наркодиспансере я присутствовал с утра до обеда, был сам себе начальником, а многие банковские проблемы решал по телефону", — вспоминает Игорь.

5. Умей выбрать главное и не допускать конфликта интересов

Главное — научиться распознавать дела, которые тебе ничего, кроме геморроя, не принесут. Глеб Архангельский советует: "Стоит выписать в табличку то, что приобретаешь при подработке, и то, чего при этом лишаешься, — причем как в материальном смысле, так и в смысле отдыха, новизны впечатлений, жизненного опыта. Каждый пункт надо оценить в баллах, затем суммировать обе колонки и посмотреть, есть ли выигрыш".

"Умственную работу следует разнообразить физической, логическую — эмоциональной"

Даже если поначалу все было хорошо, такую проверку надо устраивать хотя бы раз в полгода. Иногда конфликт интересов возникает не сразу. Филипп работал одновременно на свою небольшую консалтинговую фирму и по найму — на более крупную. "Когда возник конфликт интересов и мы начали конкурировать за клиентов, пришлось сделать выбор в пользу одной работы и свою фирму продать", — вспоминает консультант. ■

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ

МАКСИМ ВАЛЕЦКИЙ – председатель совета директоров мебельной компании, сети (четыре магазина) секс-шопов, член совета директоров крупной сети супермаркетов и пр. Он числится среди основных акционеров шести компаний, причем в трех из них ему приходится активно заниматься оперативным управлением. Как удается оставаться успешным в ситуации многозадачности?

– Надо четко планировать рабочую неделю. Например, в понедельник занимаюсь только проблемами мебельной компании, во вторник – сетью магазинов интимных товаров, в среду – супермаркетами, торгующими товарами для сада и дома. Вот несколько принципов, которых стараюсь придерживаться.

Если приезжаешь на конкретную работу, надо заниматься только ею, не отвлекаясь на прочие задачи. Нужно разделять работы по принципу не только времени, но и места, чтобы голова не лопнула от информационного стресса.

Электронная почта, ICQ и мобильник – главные враги многоjobца. От этих поглотителей времени стоит отказываться хотя бы иногда: например, один день в неделю обходиться без мобильника или электронной почты.

Если бываешь в офисе не часто, не стоит отгораживаться от подчиненных кабинетом с закрытыми дверями – надо брать ноутбук и идти "в народ", общаться с коллегами.

А всю важную информацию тут же заносить в компьютер.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЕЙД ИН ЧАЙНА 2008

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕПРОСТЫЕ УКРАШЕНИЯ

К ОЛИМПИАДЕ ПЕКИН ОБРОС НОВЫМИ ЗДАНИЯМИ. ЕВРОПЕЙЦЫ В ВОСТОРГЕ, НО НАСКОЛЬКО ВСЕ ЭТО БОГАТСТВО ОТРАЖАЕТ КИТАЙСКИЙ МЕНТАЛИТЕТ? ВЗГЛЯНУТЬ НА СВЕЖИЕ ОБЪЕКТЫ МУДРЫМИ ГЛАЗАМИ МЫ ПОПРОСИЛИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ АКАДЕМИИ ФЭН-ШУЙ АНДРЕЯ СОТНИКОВА.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАДИОН "ПТИЧЬЕ ГНЕЗДО"

ВМЕСТИМОСТЬ: 92 000 человек

АРХИТЕКТОРЫ: Herzog & de Meuron, ArupSport, CAG

Стадион по конструкции не вписывается в общую структуру города. Если взять назначение спорта – укрепление здоровья и тела, – то конструкция не вызывает желания заняться здоровьем. Это форма, которая скорее будет приводить к запутанности ума и не даст сконцентрироваться. Она создает сложные потоки энергии внутри. Но в вечернее время объект выглядит более выигрышно, чем днем. Агрессивность теряется, он становится более притягателен.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, AP

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЕЙД ИН ЧАЙНА

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР "ВОДНЫЙ КУБ"

ВМЕСТИМОСТЬ: 17 000 человек
АРХИТЕКТОРЫ: PTW Architects, CSCEC, International Design and Arup

Вода в форме куба — это неестественно. Здание содержит много противоречий. Если бы они стадион сделали в более округлых, обтекаемых и мягких формах — было бы лучше. Идея голубой подсветки и рисунка сот замечательная. Но форма неподходящая. Здесь внешняя суть не отражает внутреннюю среду. Форма противостоит содержанию.

СТРЕЛЬБИЩЕ

ВМЕСТИМОСТЬ: 8600 зрителей
АРХИТЕКТОРЫ: Архитектурный институт и Университет Цинхуа

Наиболее спокойный и удачный проект. Нет острых вызывающих углов. Наиболее продуктивный подход в построении. Обыкновенное здание без изысков и сложных архитектурных решений. Приемлемый проект для города.

ТЕЛЕЦЕНТР

АРХИТЕКТОР: Рэм Коолхаас

Это просто шок. Первое, что бросается в глаза, — агрессивность, нецелостность, разъединенность. Объект негармоничен. Здание создает много проблем для окружающих объектов. Кроме того, при всей его высоте и массивности нет ощущения устойчивости, надежности и стабильности. Телецентр доминирует над архитектурой города.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИСТЕРОИДЫ

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ДОПИНГА

С тех пор как люди впервые решили выяснить, кто кого выше, быстрее и сильнее, в спорте изменилось все. И прежде всего — время подготовки спортсмена к ответственному старту. Тогда, сотни лет назад соревнования между собой устраивали мясники, лесорубы, охотники — одаренные от природы люди, желавшие помериться силами с такими же богатырями. Со временем этих природных силачей вытеснили профессионалы, тренировка у которых начиналась еще в детстве. Сегодня на подходе новый спортсмен — его подготовка к стартовому выстрелу начнется еще до зачатия, когда в подпольных лабораториях наконец создадут идеальные гены для того или иного спорта. Измененная структура мышечных волокон или, скажем, сверхреактивные нервные клетки помогут выиграть пару сотых долей секунды. Это много. А там недалеко и до пловцов с перепонками и прыгунов с повадками кузнечиков.

— Мы стоим перед лицом серьезной угрозы, — считает специалист по борьбе с допингом Николай Дурманов. — Это угроза не только для спорта, но и для всей цивилизации. Люди стремительно накапливают опыт по генетическому "тюнингу" наших тел. Возможно, уже через 20 лет на Олимпийские игры вместо спортсменов съедутся специально выведенные, одноразовые люди с генами хомяков и специально пророщенными мышцами.

ПОПУЛЯРНАЯ ХИМИЯ

— Многие допинги были разработаны нацистами, — говорит Дурманов. — Их давали солдатам, чтобы те превращались в "сверхлюдей". После войны химия хлынула в спорт, и именно с этим фактом связан всплеск рекордов 50-60-х годов. Сегодня грубые анаболики почти ушли из большого спорта. Их заменили более тонкие "дизайнерские" варианты. Суть подобных допингов в том, что давно известный стероид химически маскируется так, чтобы его не выявил анализ. В Америке самые шумные скандалы были связаны как раз с лабораториями, специализировавшимися на такой маскировке.

По оценкам экспертов, денег в допинговом мире больше, чем в наркотрафике. Но основной доход приносят, конечно, не профессиональные спортсмены, которых относительно немного, а завсегдатаи фитнес-центров. Желание быстро согнать жир и накачать мышцы толкает людей на прием разных препаратов. Последствия отражаются в толщине медицинских карт.

АПОКАЛИПСИС СЕГОДНЯ

Допингом становятся препараты, которые еще недавно считались фантастикой. Год назад в Австралии с чемоданом гормонов роста попался Сильвестр Сталлоне. Старика Рэмбо пожалели, хотя могли посадить на пять лет.

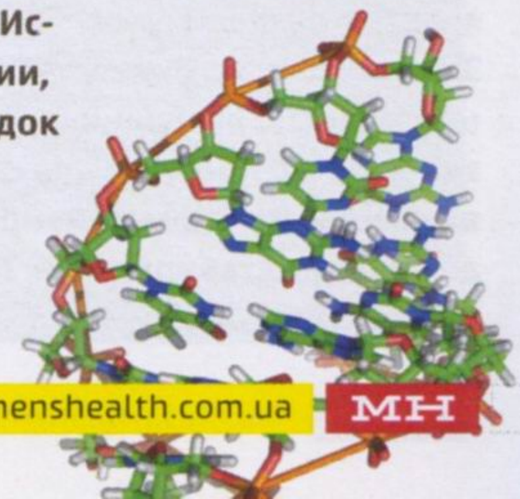
ЛЕГАЛЬНОЕ УЛУЧШЕНИЕ

1 Узнай свою норму потребления белков, углеводов и жиров и разработай вместе со специалистом диету. Не забывай о ценности волокон, клетчатки и о таких важных компонентах, как омега-3.

2 Изучи рынок продуктов питания для спортсменов, в них усилено содержание разных веществ. Если у тебя неполадки с суставами, обрати внимание на глюкозамин, хондроитин и МСМ. Если нужно улучшить кровоток – на аминокислоту аргинин.

3 Люди, занимающиеся спортом или фитнесом, должны проходить обследования. Мелкие болезни портят результаты. Исключи инфекции, приведи в порядок щитовидку.

4 Пройди генетическое тестирование. Оно покажет, какой вид спорта для тебя наименее травматичен.



Epidem.ru Journal-plaza.net

ТРАВА, ГРИБЫ И ЯДЫ

В Древней Греции таблеток не было, зато были люди, знающие, как действуют те или иные травки, корешки и прочие дары леса. Их – как правило, дары, а не людей – добавляли в вино перед соревнованиями. Были свои технологии и у викингов – обычный мухомор превращал рядового бойца в берсерка, не знающего усталости и страха. Скажешь, мухомор – яд? И правильно. Просто почти все яды в микроколичествах действуют как допинг.

В 1865 году с заплыва по каналам Амстердама снят чересчур активный пловец. Что конкретно было в его крови – неизвестно. Зато известно, что до начала борьбы с допингом с тех пор прошло 102 года. Вот лишь несколько примеров того, что успело случиться за это время.

1886 От передозировки героина и кокаина на соревнованиях умирает английский велогонщик Дэвид Линтон.

1904 Марафонец Томас Хикс дважды падает без сил, но оба раза поднимается после глотка бренди со стрихнином.

1946 Бегун Сидней Вудерсон побеждает после инъекции мышьяка.

1952 На Олимпиаде с передозировкой амфетаминов госпитализирована команда конькобежцев.

1956 От передозировки амфетаминов сходит с ума велогонщик Маллеяк.

1967 МОК вводит обязательные анализы для спортсменов и составляет список запрещенных препаратов.

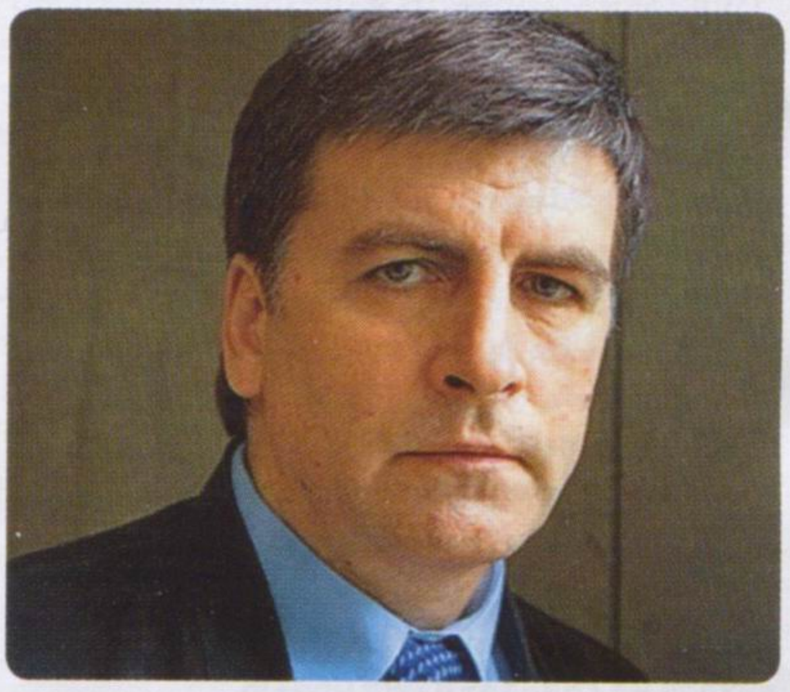
ЭТО СТРАННО

Чтобы не погореть на запрещенных препаратах, некоторые спортсмены готовы на все. Переливание крови позволяет повысить выносливость. Организм начинает избавляться от лишней крови, но эритроциты остаются, что дает допинговый эффект. Вычислить их почти невозможно. Трудно выявляются и пептиды, ускоряющие связь между клетками. Их впрыскивают через нос, и живут они всего несколько секунд. Однако этого достаточно, чтобы запустилась цепочка реакций: растет сила, увеличивается или, наоборот, снижается агрессивность, повышается на 30-40% выработка гормона роста. Другие используют тестостероновые гели – поступающий из них тестостерон сложно отличить от природного. А некоторые пытаются скрыть допинг, сдавая чужие анализы. Так венгерский метатель молота Адриан Аннуш был лишен олимпийской медали за то, что, спрятав резервуар с мочой в анусе и протянув оттуда трубочку к своему пенису, слил в пробирку заранее чистую от химии пробу.

Гормон роста — очень серьезная штука, получаемая с помощью специальной бактерии, в которую внедрен человеческий ген. Из той же серии и эритропоэтин, который производят из клеток китайского хомячка, заряженных человеческим геном. Он повышает содержание кислорода в крови и вместе с тем выносливость. Особенно в восторге сердце, которому приходится перекачивать густеющую от эритропоэтина кровь. В итоге оно, как забившийся насос, захлебывается в вязкой жиже. Такой смертью лет 15 назад умерло несколько десятков велосипедистов в Европе.

Сейчас на подходе новые изобретения. Например, ингибиторы миостатина. Наши мышцы устроены хитро: нагрузил их — они растут, перестал загружать — сдуваются. Так организм экономит энергию, чтобы не таскать лишнее. Миостатин — педаль тормоза. Если ее отключить, то мышцы растут постоянно, и для роста особая нагрузка им не нужна.

Генный допинг пока не касается генов, которые передаются по наследству, но это только до тех пор, пока не начнется конструирование людей с заранее заданными параметрами: сверхспортсменов и универсальных солдат. То есть ДНК ребенка будет проектироваться еще до зачатия — все параметры и особенности будущего человека станут оговариваться заранее, после чего на свет появится дружелюбный спортивный Франкенштейн.



ЛОВЕЦ УСКОРИТЕЛЕЙ

Профессор Николай Дурманов, специалист по допингу.

– Как поймать генного допингера?

– Теоретически можно заводить на спортсменов досье с полным геномом и сверяться с ним. Но как быть с этикой? ДНК – это наше все. Там – склонности к психическим и онкологическим заболеваниям, особенности нервной системы и т.д. Эта информация – богатая почва для шантажа: узнав о том, что человек – носитель рисков, банк может не выдать кредит, а страховая компания – страховку. Поэтому ищутся другие варианты.

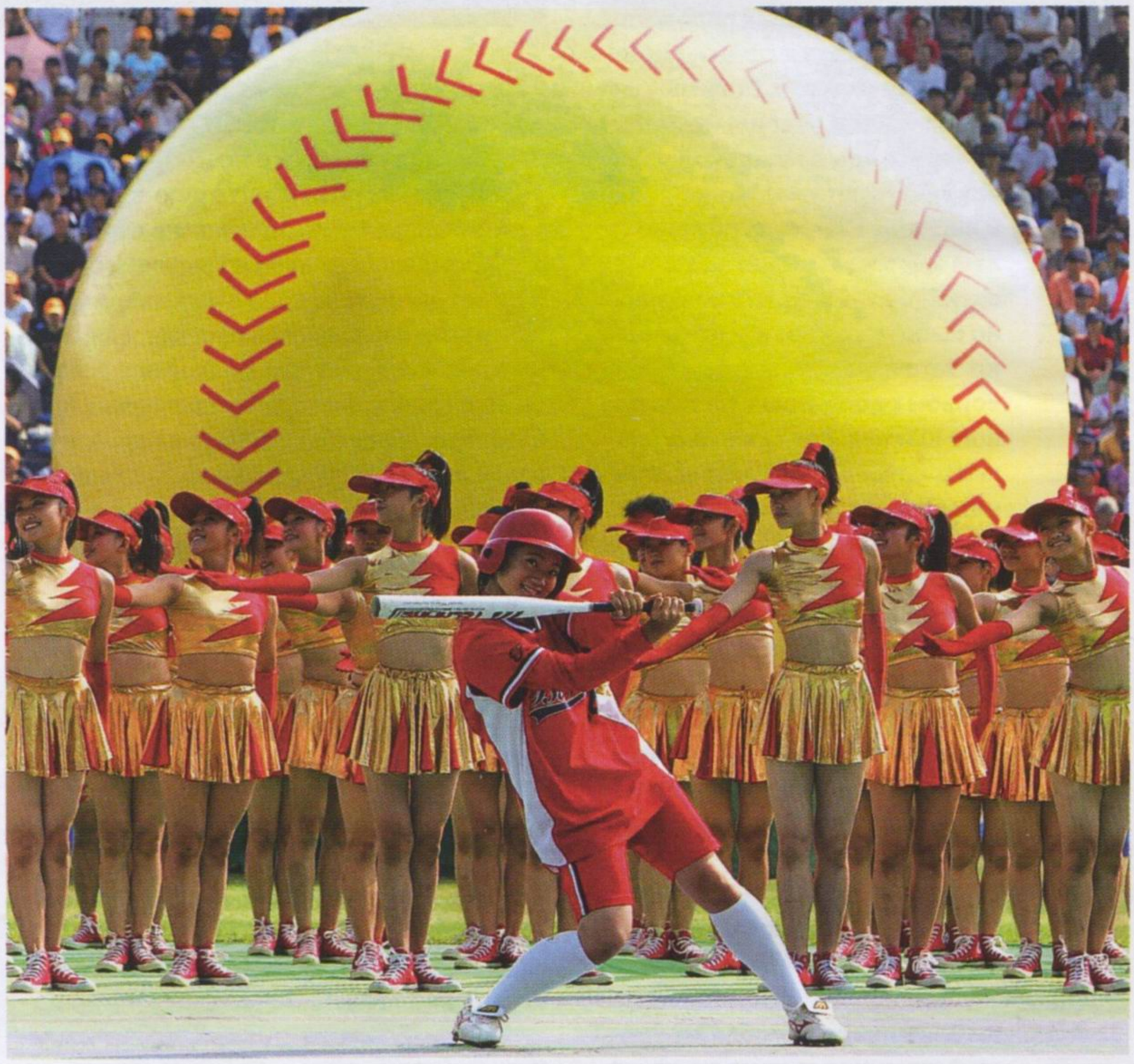
– Надо ли вообще лишать спортсменов наград, завоеванных в прошлом?

– Я считаю так: допинг-контроль – это часть спорта. Я не поймал тебя сейчас – я проиграл, как проиграл тебе соперник на дистанции... Если болельщики, радуясь победе кумира, будут думать о том, что года через три его могут низвергнуть – это может убить саму идею спорта.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СПОРТ БОЛЬШОГО ГОРОДА

СЪЕЗДИВ В ПЕКИН, АНТОН ИВАНОВ ПОСПЕШИЛ К ВРАЧУ. "КАК ВООБЩЕ МОЖНО СОРЕВНОВАТЬСЯ В ЭТОМ ПЕКЛЕ?!" – С ТАКИМ ВОПРОСОМ ОН ОБРАТИЛСЯ К СПОРТИВНОМУ ВРАЧУ САВЕЛИЮ МЫШАЛОВУ.



ФАКТ №1

Август – самый жаркий месяц в Пекине. В прошлом году температура зашкаливала за 40°С. Причем одновременно с жарой в столице Китая стоит и дикая влажность – постоянные дожди приводят к тому, что духота не спадает даже ночью.

С. МЫШАЛОВ:

— Мы столкнулись с подобными условиями на чемпионате Европы по футболу в Испании в 1982 году. Жара стояла под 40, плюс повышенная влажность. Смысл в разминке вообще отпадал — через минуту все уже были мокрые. То же самое и в Индии, на турнире, посвященном Джавахарлалу Неру: однажды тренер попробовал провести занятие днем — на ребят было страшно смотреть. Издевательство над организмом! Нужно избегать прямого воздействия солнца и находить время для тренировок, когда легче переносить нагрузки — рано утром и поздно вечером, иначе потом на старт выйдешь мертвым. Кстати, адаптации к жаре нет — доказано: одинаково тяжело и тем, кто живет там всю жизнь, и тем, кто приезжает на Игры.

ФАКТ №2

Воздух в Пекине считается худшим во всей Азии – над городом круглый год висит тяжелый смог. Не видно ни неба, ни небоскребов – все тонет в густом сером мареве.

— Смог — это всегда гипоксия. Спортсмены столкнутся с кислородной недостаточностью, что скажется на работе нервно-мышечного аппарата, на выносливости. Есть только одно средство борьбы с грязным воздухом — кислородно-гелевые смеси для насыщения организма кислородом и устранения вредного воздействия. Аэрозольное обеспечение специальной смесью из нескольких газов, которая является очень мощным антиоксидантом, снимает вредные факторы и обеспечивает нормальный газообмен.

ФОТО: AP, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНО СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ГРЯЗНЫМ ВОЗДУХОМ — КИСЛОРОДНО-ГЕЛЕВЫЕ СМЕСИ ДЛЯ НАСЫЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА КИСЛОРОДОМ И УСТРАНЕНИЯ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

ФАКТ №3

Рекордсмен мира в марафоне Хайле Гебреселассие из Эфиопии посчитал, что бежать марафон в Пекине будет слишком тяжелым испытанием для его организма, и решил принять участие только в забеге на 10 000 м.

— Хуже всего в условиях жары, духоты и смога будет легкоатлетам. У них предварительные отборы днем, а финалы — вечером. В итоге они весь день на стадионе. Не лучше и представителям других видов спорта, в которых важна выносливость. Очень сложно будет марафонцам, ходокам. В велоспорте многое зависит от фармакологии — правильно подобранных сбалансированных смесей, которые спортсмены пьют по ходу соревнований.

ФАКТ №4

Число завоеванных китайцами медалей растет от Олимпиады к Олимпиаде. Домашние Игры они хотят превратить в триумф национального спорта.

— Китайцы имеют колоссальное преимущество, они всю жизнь тренируются в таких условиях. Кроме того, у них высоко развита фармакология, гомеопатия. Причем все засекречено — их врачи не подпускают к себе никого. Наши пробовали подсмотреть — бесполезно. Комфортнее других будет также сборным Кореи, Тайваня, Филиппин, Японии (схожих по климату стран).

ФАКТ №5

Разница во времени между Киевом и Пекином — пять часов. Когда в столице Украины люди еще только завтракают, жители Пекина уже заканчивают обед.

— Если бы речь шла об однодневных стартах, то можно было бы вылетать накануне — избежать тренировок на жаре и выстрелить на максимуме потенциала. Но Олимпиада — это длинный цикл, и тут этот подход не годится. Надо рассчитать так, чтобы соревнования не попали на 4-7 дни после прилета. Это период 100-процентной функциональной ямы: первые три дня организм живет по привычному времени, потом с 4-го по 7-й день перестраивается, а дальше все снова приходит в норму. Кстати, прилетать сильно заранее тоже вредно. На Олимпиаду 1968 года в Мексике, где к жаре и разнице во времени добавилась большая высота над уровнем моря, советская сборная прилетела чуть ли не за месяц. В итоге ребята "пересидели" и произошло такое же падение работоспособности.

ЗАВТРАК ЧЕМПИОНА

В условиях августовского Пекина пища спортсмена должна быть белково-углеводной направленности. Углеводы — это первоисточник энергии. Жиры отходят на второй план. В рационе идеальны продукты, оказывающие воздействие на солевой обмен. Например, икра. Надо вообще есть больше рыбы, причем жирной. Много полезного и в местной кухне, но вряд ли стоит перед Играми кардинально менять диету. Нужно строить меню так, чтобы в нем оказалось достаточно сбалансированных смесей и напитков, которые содержат необходимое количество солей и микроэлементов. Это избавит от проблем с водно-солевым балансом, что обязательно скажется на работоспособности. Организму нужна соответствующая витаминизация и, конечно, антиоксиданты — в этих условиях идет большое закисление организма и приходится переводить его в нейтральную щелочную зону. Также не обойтись без адаптогенов — препаратов, которые способствуют более быстрой адаптации.

Epidem.ru Journal-plaza.net

О СЕКУНДАХ СВЫСОКА

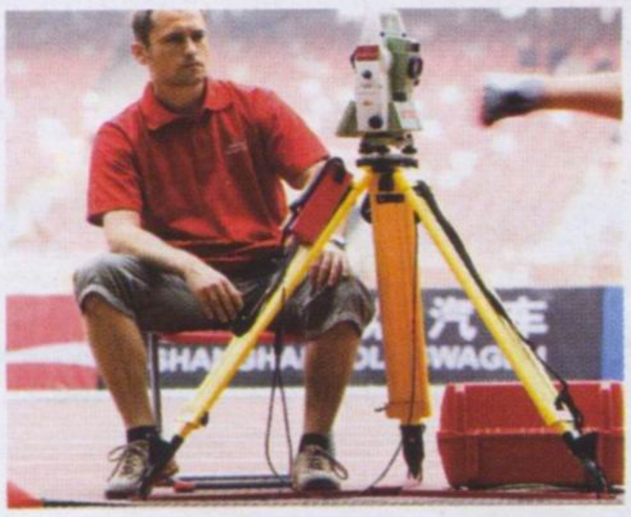
КАК УЗНАТЬ ТОЧНЫЙ ПРОБЕГ МАРАФОНЦА, ДАЛЬНОСТЬ ПОЛЕТА МОЛОТА И ПРОВЕРИТЬ, У КОГО СЛУЧИЛСЯ ФАЛЬСТАРТ? ВСЯ ТЕХНИКА ОЛИМПИАДЫ-2008 В ОБЗОРЕ КОРРЕСПОНДЕНТА МН.

СПРИНТ

Для спринтера 1 секунда равна 100 годам. Именно столько лет потребовалось, чтобы сократить время прохождения дистанции с 10,8 секунды (рекорд 1908 года) до 9,74. По мнению ученых, следующие 100 лет уйдут на то, чтобы человек смог улучшить этот результат еще на 0,09 секунды, — считается, что бегать стометровку быстрее 9,65 гомо сапиенс не сможет никогда. Осталось всего 9 сотых, поэтому за запуском бегунов следят, как за пуском шаттла. В стартовые колодки, от которых отталкиваются спринтеры, встроены динамики, передающие звук выстрела пистолета. Это сделано, чтобы бегун, стоящий ближе к судье, не получил преимущество. Одновременно с выстрелом пистолет передает электронный сигнал, запускающий секундомер. Если этого не произойдет, есть дублирующая система: специальная камера, снимающая пистолет, включит таймер сама. В момент пересечения финишной линии спринтеров сфотографируют несколько тысяч раз. Камера снимает со скоростью 2000 кадров в секунду. Она обработает данные и выдаст картинку, на которой силуэты спортсменов расположены на временной шкале, а расстояние между ними — это сотые доли секунды, отделяющие финиш одного от другого. Сам финиш фиксируется с помощью луча, заменившего ленту. Ученые установили, что человек не может среагировать на сигнал быстрее, чем за 0,1 секунды. В опору, от которой отталкивается бегун, встроен датчик, фиксирующий момент толчка. Если выстрел прозвучал менее 0,1 секунды назад, а бегун уже отталкивается — фиксируется фальстарт.

МАРАФОН

Заставить марафонцев утром бежать квалификационные забеги, а вечером — финальные не позволяет сама дистанция — 42 км 195 м. Поэтому на старт выходят все и сразу, что усложняет судейство. К стартовому номеру каждого участника прикреплена радиочастотная метка (RFID) весом 9 г, как только бегун пересекает стартовую линию, начинается отсчет времени. Точно так же по ходу дистанции датчики будут фиксировать его промежуточные результаты. В обычной жизни RFID используется, например, при сборке машин: в начале конвейера к кузову крепится метка с информацией о заказанных опциях и цвете, а дальше роботы по этой "шпаргалке" собирают автомобиль. Кроме того, RFID-метки стали основой электронных паспортов, а еще эта технология со временем заменит штрих-коды в магазине — она позволяет на кассе считывать информацию о товарах, не вынимая их из корзины.



СЧИТАЕТСЯ, ЧТО БЕГАТЬ СТОМЕТРОВКУ БЫСТРЕЕ 9,65 ГОМО САПИЕНС НЕ СМОЖЕТ НИКОГДА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ

18 октября 1968 года на стадионе "Ацтека" в Мехико Боб Бимон прыгнул на 8 м 90 см. Это на 55 см превосходило действовавший рекорд, и у судей не оказалось рулетки достаточной длины, чтобы измерить результат Бимона. Когда цифры наконец озвучили, с рекордсменом случился припадок, а его соперники сказали, что он "убил прыжки в длину". Действительно, этот рекорд был превзойден только 23 года спустя. Сегодня, чтобы длины рулетки всегда хватало, прыжки измеряют лазером. Эта же технология применяется в тройном прыжке, метании молота, диска и копья.

ПЛАВАНИЕ

Звук стартового сигнала, как и в беге, передается через динамики за спинами спортсменов. Гораздо интереснее финиш — пловец сам останавливает таймер, касаясь рукой специального датчика. Он не реагирует на давление воды — только на прикосновение человека. В эстафете касание этой панели заменяет передачу эстафетной палочки.

ГРЕБЛЯ

GPS-передатчики на лодках позволяют отслеживать положение спортсменов не только судьям, но и телезрителям. GPS активно используется и в парусном спорте.

Epidem.ru Journal-plaza.net

С Алексеем Ксенофонтовым

Ахуакатль

В ПЕРЕВОДЕ С АЦТЕКСКОГО ЭТО МИЛОЕ СЛОВО БУКВАЛЬНО ОЗНАЧАЕТ "ТЕСТИКУЛ". НУ И "АВОКАДО", ПОМИМО ПРОЧЕГО.

ФАКТЫ

- Несмотря на то, что по химическому составу авокадо скорее овощ, растет оно на дереве и по сути является фруктом.
- В Индии его называют коровой для бедных. В вегетарианской кухне используют как замену для мяса и яиц в холодных блюдах.
- Идеальный для употребления авокадо – мягкий на ощупь, со светлой шкуркой.

НА 100 Г МЯКОТИ:

Энергия – 118 ккал
Белки – до 2,1 г
Жиры – до 30 г
Углеводы – до 6 г

1 Закуска гуакамоле

Очищенное авокадо разотри в пюре, добавь пару ложек сметаны и мелко нарезанный помидор, туда же выдави пару зубчиков чеснока. Щепотка соли, немного перца, пара капель лимонного сока – хорошо перемешай. Полученную массу перекладывай в пиалу, украшай зеленым луком и ешь с кукурузными чипсами.

2 Суп

Три разноцветных болгарских перца, порезанных кубиками, обжаривай в разогретом сливочном масле 5 мин. Добавь измельченный лук-порей и нарезанный помидор (с кожицей, но без зернышек) и жарь еще минуту. Добавь измельченный на мелкой терке свежий имбирь. Все это выкладывай в кастрюлю, заливай кипятком и ставь на огонь. Как только вода закипела, режь очищенное авокадо, кидай его в кастрюлю и вари еще 2 мин. В самом конце добавляй лимон, зелень, а при подаче – сметану.

3 Буррито

Авокадо, вареные шампиньоны, сыр чеддер, зелень (какую хочешь) и перец чили бери в любом количестве, режь как можно мельче и перемешивай. Как водится, добавь пару капель лимонного сока. Это начинка. Уложи ее на слегка разогретую лепешку-тортилью, сверни в рулон с закрытыми концами и обжарь на оливковом масле.

4 Десерт

Режь авокадо пополам вдоль, бесцеремонно удаляй косточку и вынимай мякоть. Поруби ее как можно мельче, сбрызни – да-да – лимоном, уложи обратно. Нарежь кусочками клубнику. Перемешай фрукты-ягоды со взбитыми сливками – и тоже в корку. Полей клубничным сиропом, укрась мятой, кедровыми орешками или шоколадной крошкой. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK/PHOTO NON STOP

Epidem.ru Journal-plaza.net

СКАЗКА О КИТАЙСКОЙ СКОВОРОДЕ

ФОТО: ЕКАТЕРИНА МОРГУНОВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

Давным-давно, еще задолго до того, как народ И и пестрая собачка Асу пришли в этот мир, великий Гао Лян бродил по темным небесам и мечтал сотворить Совершенный Предмет. Думал он тысячу лет, и еще тысячу тысяч, да еще тысячу тысяч лет по тысяче — и наконец придумал. Взял он обломки разрушенной звезды, скрепил их солнечным лучом — получилась усеченная полусфера с двумя ручками. И назвал ее великий Гао Лян сковородой вок. Ничего прекраснее не было во всей Вселенной. Дно ее пылало адским жаром, который позволял в считанные минуты обработать любой продукт, какой хотелось Гао Ляну. Причем большая часть полезных элементов и необычная консистенция сохранялись в первозданной гармонии. На сковороде вок великий Гао Лян жарил лук Ы По, мясо небесных птиц — и ни разу она его не разочаровала.

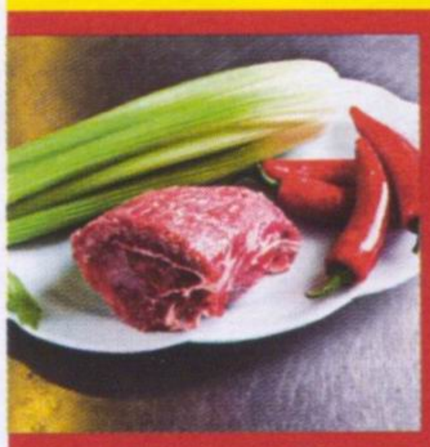
Совсем без масла великий Гао Лян, конечно, не мог обойтись. Но, как сказала Гао Ляну его лунная сестра, великая Цинь Тян, "в отличие от фритюрницы, в сковороде вок оно используется один раз, и большая его часть стекает в процессе приготовления".

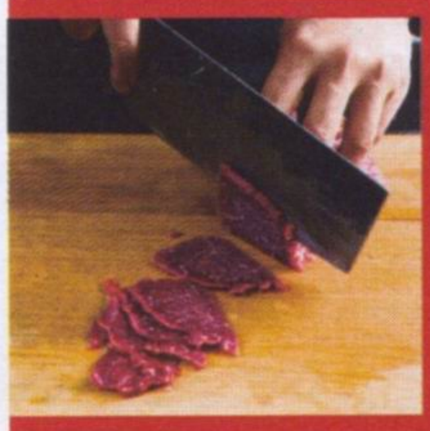
Не мог нарадоваться Гао Лян на свой Совершенный Предмет. А когда пришло время и сотворил Гао Лян нашу Землю — он, сам того не замечая, тоже сделал ее в форме усеченной полусферы. Только ручки не стал по бокам приделывать. На черта планете ручки!

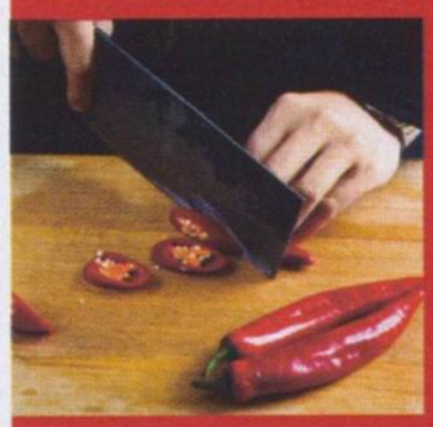
— Мой любимый брат, — сказал ему Цинь Тян, поглядев на Землю, — да это же вылитая сковорода вок!

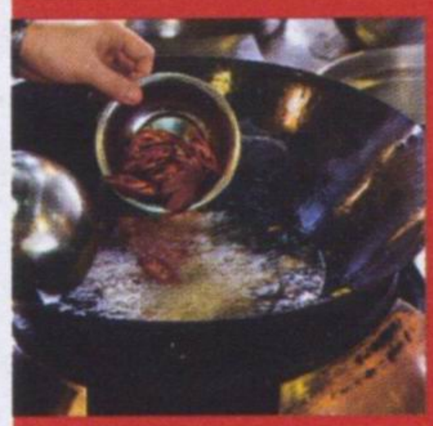
И давай оба смеяться и танцевать, так что даже воды великой Желтой реки вспенились и вспять пошли. А сковороду вок Гао Лян подарил первому народу И и пестрой собачке Асу. Да в придачу — грамотный завет: как ее использовать.

Epidem.ru Journal-plaza.net









ГОВЯДИНА ПО-СЫЧУАНЬСКИ

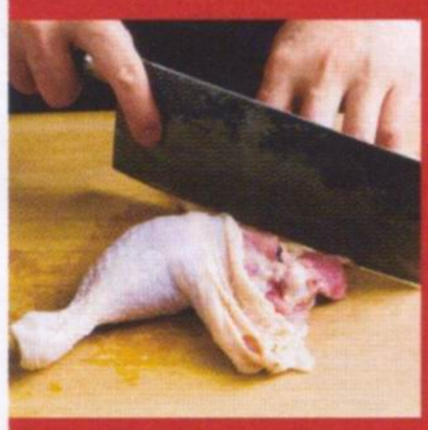
ЧТО НАДО:

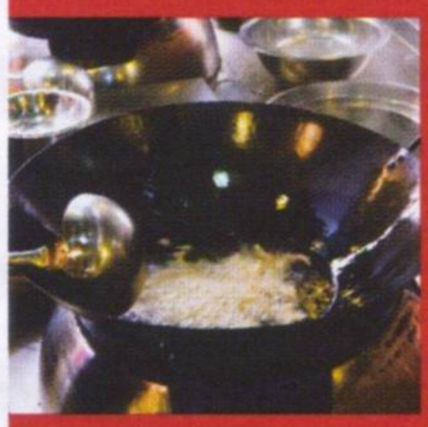
200 г говядины (желательно вырезки), 50 г перца чили (красные, крупные), 30 г стебля сельдерея, специи и соусы: 10 г чеснока, 5 г пасты из чили, 30 г соевого соуса, 2 г соли, 2 г сахара, 2 г вейцзина (глюконат натрия), 1 ч. л. масла чили; 15 г кукурузного крахмала с водой.

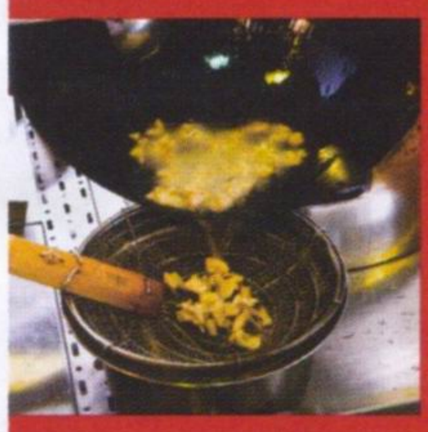
ЧТО ДЕЛАТЬ:

Режем говядину тонкими ломтиками, солим, перчим, обжариваем (2-3 мин.), откидываем ее в сито и даем стечь; обжариваем чили и сельдерей, добавляем специи, соусы (в той последовательности, как написано выше). Перемешиваем с говядиной. Добавляем заранее разведенный в воде и осевший кукурузный крахмал. Крахмал решает две задачи: помогает "срастись" вкусам всех ингредиентов и не дает блюду быстро остыть.

Epidem.ru Journal-plaza.net







КУРИЦА С ОРЕХАМИ

ЧТО НАДО:

200 г филе голени или бедра цыпленка, по 30 г кешью, арахиса и макадамии, 30 г зеленого лука, 30 г моркови; специи и соусы: 10 г чеснока, 30 г лука-шалота, 5 г имбиря (чеснок, лук, имбирь мелко рубим), 2 г соли, 2 г сахара, 2 г вейцзина (глюконат натрия), 1 г белого перца, 3 г вина для приготовления, 10 г устричного соуса; 15 г кукурузного крахмала с водой, яичный белок.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Куриное филе нарезаем кубиками, добавляем соль, перец, крахмал и чуть-чуть яичного белка для мягкости и обжариваем (2-3 мин.), откидываем в сито и даем курице стечь. В вок по очереди забрасываем специи, а также продукты из сита, добавляем вино, устричный соус, перемешиваем, затем – кукурузный крахмал.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАВЕТ ГАО ЛЯНА

1 **Хорошая вок — чугунная** Стоимостью около 300 грн. Другие прогреваются неправильно, быстро теряют форму и все такое.

2 **Вок – утварь универсальная** В ней можно жарить, тушить, варить и парить (для этого существуют специальные бамбуковые корзинки).

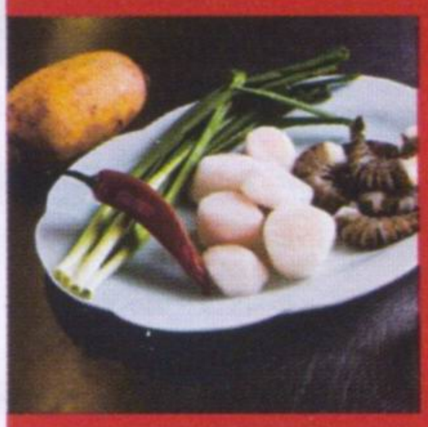
3 **Необходим сильный прогрев** Лучше всего, когда вок находится на открытом огне или специальной горелке (можно и на газовом гриле) – так, чтобы языки огня лизали ее бока. Газовая плита тоже вполне подходит. А для электрической придумали специальные воки-плоскодонки (внутри все равно сферические); но добиться гармонии и достойного результата в этом случае гораздо труднее.

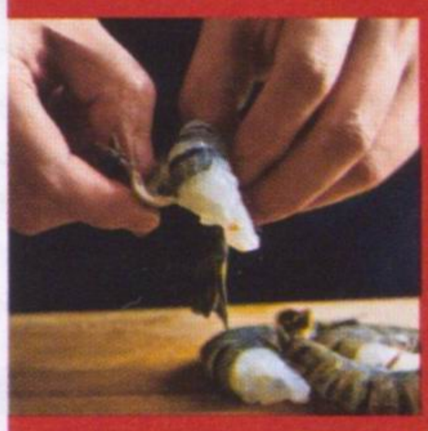
4 **Требуется правильная нарезка** Все происходит столь стремительно, что размеры кусочков и порядок их закладки имеют решающее значение. Все составляющие блюда должны достигнуть кондиции одновременно.

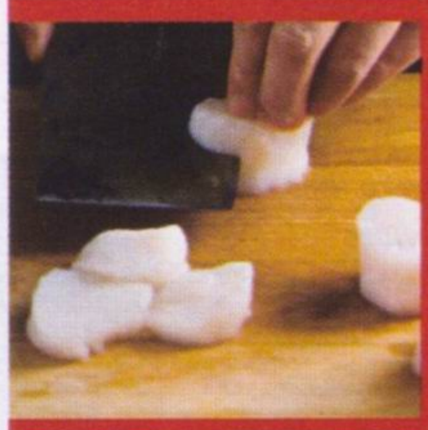
5 **Важна сноровка** Орудовать половником или лопаткой в брызгах раскаленного масла — непростая задача. Если вок невелика и с одной ручкой, можно освоить технику подбрасывания (как с блинами).

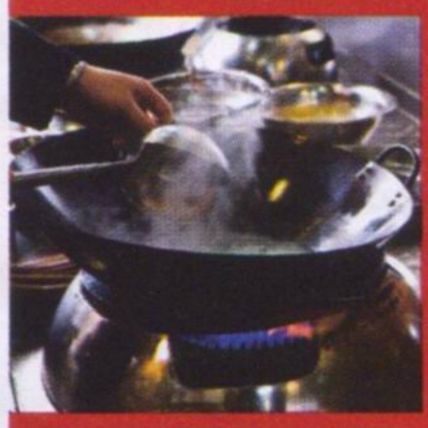
6 **Все ингредиенты должны быть под рукой**, как уже говорилось, все происходит мгновенно. Между прочим, и наша жизнь, и смерть, и бесконечность суть обычная смесь внутри сковороды вок.

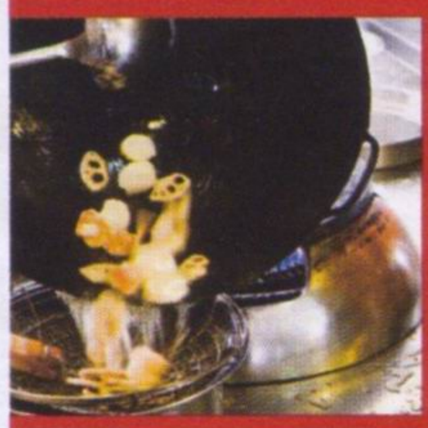
Epidem.ru Journal-plaza.net

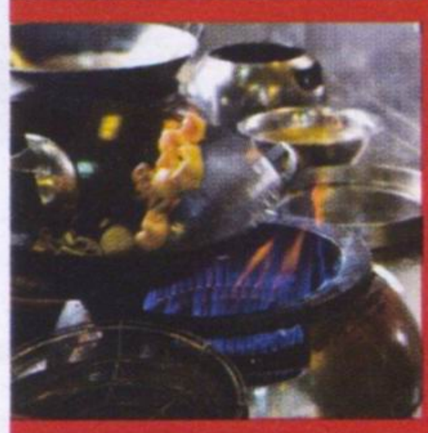












КОРЕНЬ ЛОТОСА С МОРЕПРОДУКТАМИ

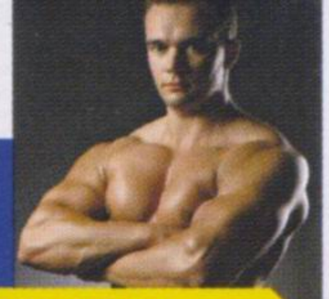
ЧТО НАДО:

Половинка корня лотоса, 100 г морских гребешков, 4 тигровые креветки, 1 ст. л. соуса хо, 5 г чеснока, 5 г корня имбиря, 30 г зеленого лука, 2 г соли, 2 г вейцзина (глюконат натрия), 5 г густого соевого соуса; кукурузный крахмал.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Креветки очищаем, гребешок нарезаем кусками примерно по 2 см, лотос – кружочками и пополам; эти ингредиенты нужно ошпарить, затем обжарить (2-3 мин.), откинуть на сито и дать стечь. В вок по очереди забрасываем специи, продукты из сита, перемешиваем, после чего добавляем заранее разведенный в воде и осевший кукурузный крахмал. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

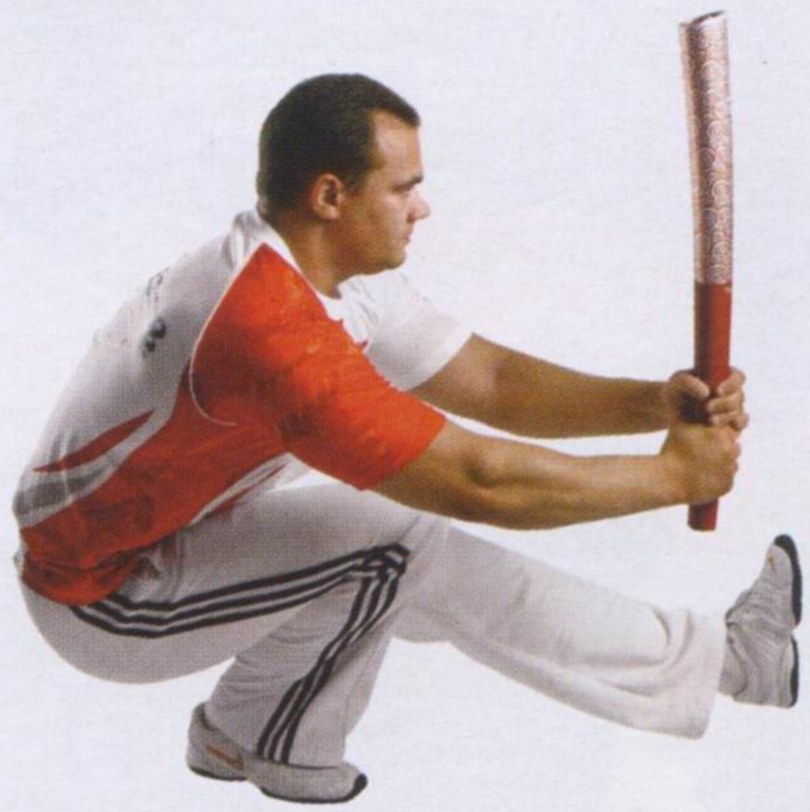


С Дмитрием Смирновым

Днем с огнем

В АПРЕЛЕ ЭТОГО ГОДА ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН АЛЕКСЕЙ НЕМОВ И НЕОДНОКРАТНЫЙ ФИТНЕС-РЕДАКТОР MEN'S HEALTH ДМИТРИЙ СМИРНОВ НЕСЛИ ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ ПО ГРЕЦИИ.

Осознавая великолепный уровень физической формы Алексея, Смирнов откровенно боялся отстать, поэтому ему пришлось предпринять некоторые действия по улучшению скорости собственного бега. Вот что ему порекомендовал Немов.



1 **Приседания на одной ноге** Упражнение увеличивает силу мышц бедра и стартовую скорость в спринте. Встань на одну ногу и немного согни ее в колене, другую выпрями перед собой, факел пекинской Олимпиады неси на вытянутых руках перед грудью – это позволит лучше держать равновесие. Плавно присядь вниз максимально глубоко, досчитай до трех и мощным движением поднимись в исходное положение. 3-4 сетов из 12-15 повторов для каждой ноги будет достаточно.

2 **Длинный выпад** Упражнение улучшает эластичность мышц, сгибающих бедро. Будучи хорошо растянутыми, мышцы позволят тебе делать каждый шаг более длинным, что сказочно увеличивает скоростную производительность бега. Встань на правое колено, сильно выведя левую ногу вперед. Факел Олимпиады помести за спиной, обхватив его локтями, и чуть прогнись назад. Дыши ровно и старайся опустить таз к полу как можно ниже. Держи позицию 30 секунд, меняй ногу и повторяй. Сделай по 3 сета для каждой ноги.

3 **Спринт-ускорения из выпада** Упражнение увеличивает мощность взрывного движения на старте. Поставь одну ногу вперед и опустись вниз, почти коснувшись коленом задней ноги греческой земли. Факел держи перед собой одной рукой. На счет "раз" резко оттолкнись ногами от пола и сделай короткий рывок вперед на 3-4 м, после чего вновь преклони колено и повтори. Проделай 6-7 рывков для каждой ноги.

Epidem.ru Journal-plaza.net

С Андреем Кочергиным

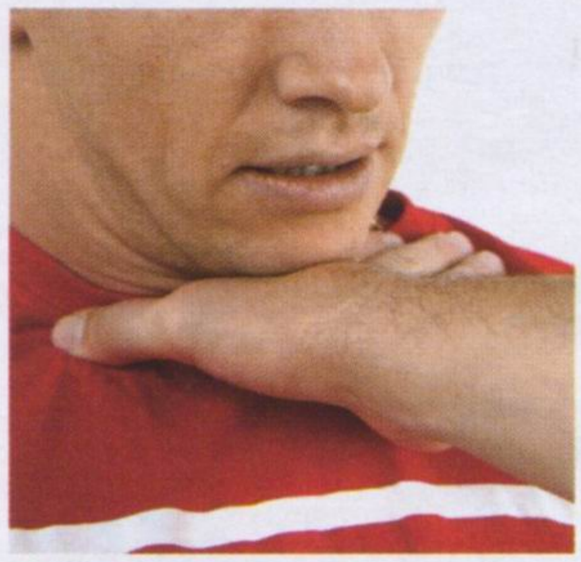
Жесткий лифтинг

ТЫ ЗАХОДИШЬ В ЛИФТ, А ЗА ТОБОЙ ВБЕГАЕТ ПЕНСИОНЕР С СОБАЧКОЙ И ВКЛЮЧЕННОЙ БЕНЗОПИЛОЙ? ВСТРЕТЬ ЕГО ДОСТОЙНО.

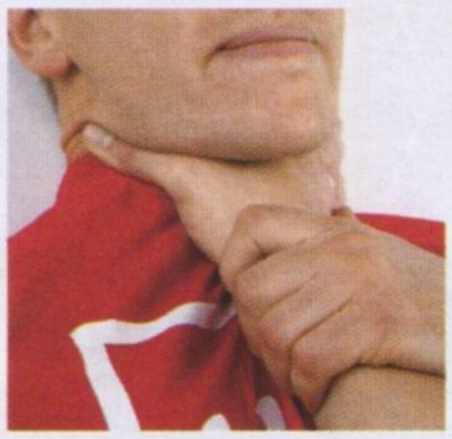
Ни в коем случае не стой к нему спиной, а повернись правым боком. И не смотри на этого товарища в упор: лучше – мимо, положившись на периферическое зрение. Если вдруг тебе показалось, что незнакомец потянулся за помповым ружьем, револьвером или бейсбольной битой, действуй так:

1

Придержи правой рукой его левую руку. Резко повернись и упрись вилкой (частью ладони между большим и указательным пальцами) в горло противника, как бы вдавливая всю гортань под верхнюю челюсть.



Самое интересное, что, если делать все быстро, люди, незнакомые с этой техникой, теряются и даже не могут сбить руку в сторону, хотя, в принципе, это самый логичный способ защиты. Даже на показательных выступлениях некоторые умудрялись терять сознание за 5 минут, причем не от того, что им явно не хватало кислорода в крови, а от испуга и неожиданности: ведь тебя буквально поднимают на стену.
Еще раз повторю – данная техника применяется только тогда, когда ты видишь явную угрозу своей жизни и здоровью.



2

Задняя нога, спина и правая рука должны составить прямую линию, чтобы по функции уподобиться рогатине, с которой ходят на медведя. Стой твердо: если коленка прямой ноги будет слабая, спина кривая, а попа откляченная, тебе этого человека никогда не придавить.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ШЕЗЛОНГ ХИЛЯК ПО БЕРЕГУ

ЛУЧШАЯ ТРЕНИРОВКА НА ПЕСКЕ

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

НА ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ НИКТО И НИКОГДА НЕ СМОТРЕЛ КАК НА СПОРТЗАЛ. НИКТО, КРОМЕ НАС. ТЕПЕРЬ, ПОСЛЕ ИЗУЧЕНИЯ ЭТОГО ТЕКСТА, ДАЖЕ ЗАПОТЕВШИЙ СТАКАН МОХИТО БУДЕТ НАСТОЙЧИВО НАПОМИНАТЬ ГАНТЕЛЬ.

ФОТО: TORSTEN KLINKOW;
МОДЕЛЬ: SIMON REIBERT

Epidem.ru Journal-plaza.net

1. Скручивания отличника

Сядь на песок, откинься назад и оторви пятки от земли **(А)**. Поднимись вверх, подтяни колени к груди и выпрями одну руку над головой **(Б)**, после чего вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2 сета по 8-12 повторов для каждой руки.

ВАЖНО: скрести лодыжки, это не позволит разводить колени в стороны и здорово облегчит выполнение.

А Б

2. Прогулка лодочника

Вытряхни туриста из подходящей лодки и возьми ее за середину **(Б)**. Сделай шаг вперед и мощным движением разверни лодку в сторону передней ноги **(А)**. Продолжай шагать без остановки, на ходу разворачивая лодку в другую сторону **(В)**. Пока не насчитаешь 3 сета по 5-8 поворотов в обе стороны, туристу судно не отдавай.

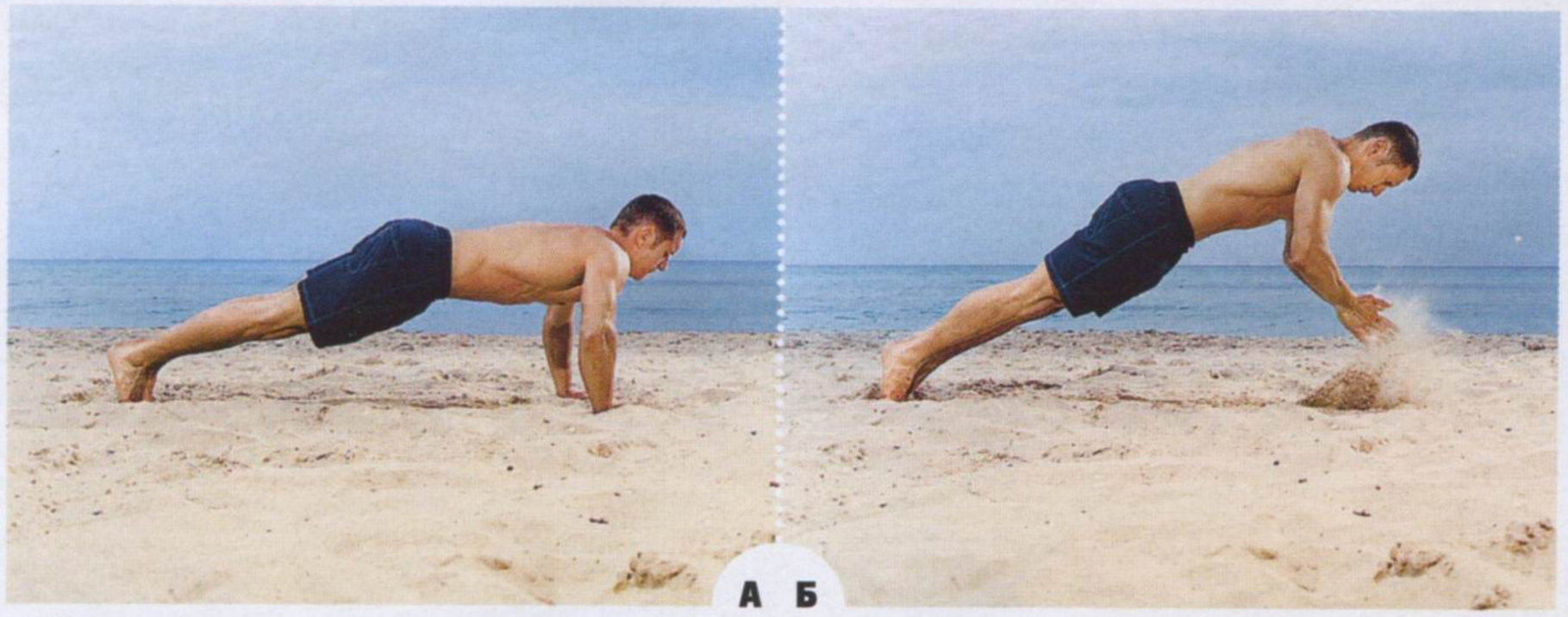
ВАЖНО: не забудь вынуть из уключин весла, они в качестве снаряда не годятся.

А Б В

3. Взрывные отжимания

Упади лицом вниз и отожмись **(А)**. Чтобы стряхнуть с себя весь налипший песок, отталкивайся руками и хлопай себя ладонями по груди или животу **(Б)**. Постарайся полностью очиститься за 2 сета из 8-10 повторов.

ВАЖНО: для чистоты эксперимента падай только на проверенный песок, свободный от семечек и пивных крышек.



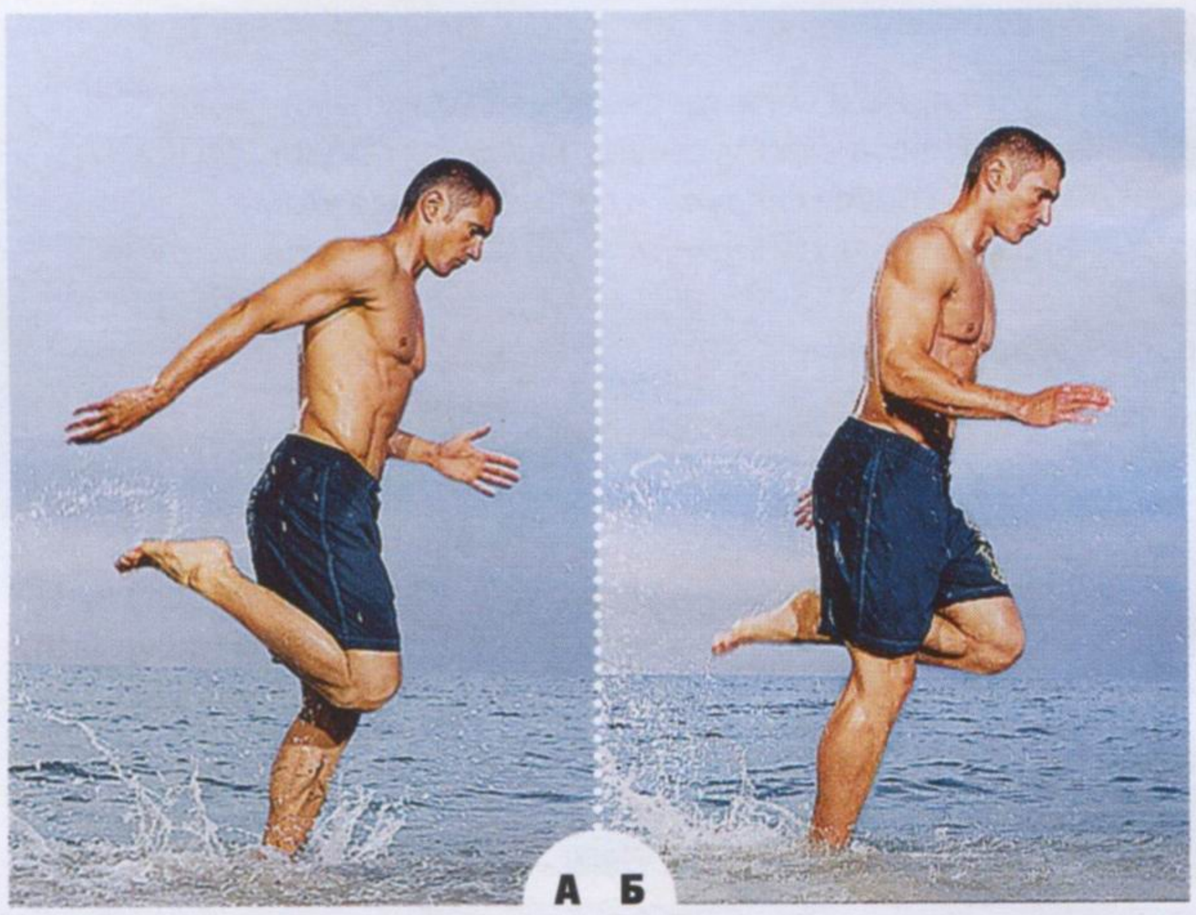
А Б

Epidem.ru Journal-plaza.net

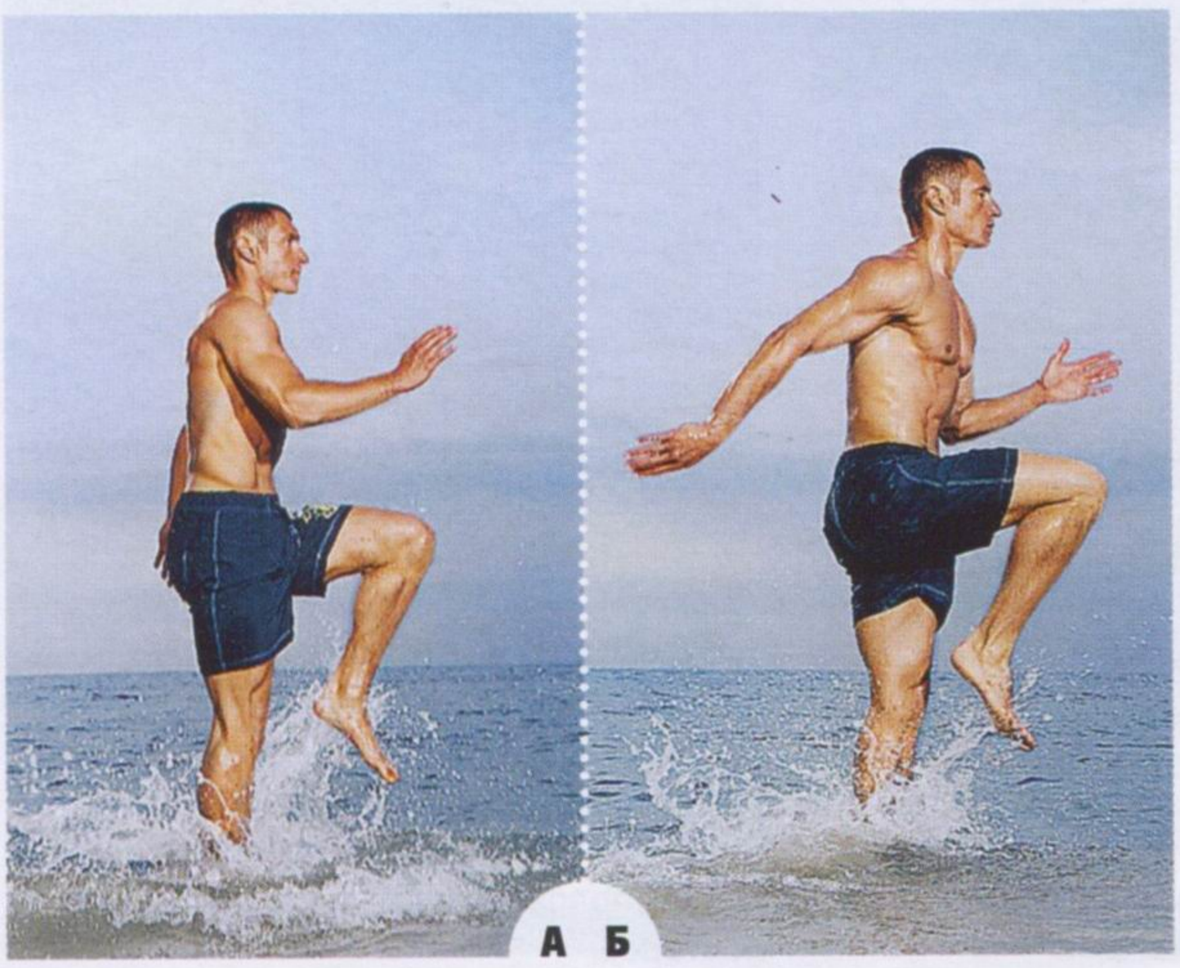
4. Захлесты голеней

Дойди до воды, не забыв взять с собой секундомер. Беги на месте, поочередно сгибая ноги в коленях. Пятками целься по собственным ягодицам. Сделай 3 сета по 30-60 секунд каждый.

ВАЖНО: если хочешь усложнить движение, заходи в воду дальше, допустимый максимум – чуть выше колен.



А Б



А Б

5. Выносы бедра

Стоя на том же самом месте, беги, высоко поднимая колени. Сделай 3 сета таких забегов по 30-60 секунд каждый.

ВАЖНО: если хочешь усложнить движение, зайди в воду так же, как в примечании к упр. 12.

ПЕШИЙ ТУРИЗМ

Рано или поздно даже самый красивый пляж надоедает и возникает желание разведать окрестности. Предлагаем тебе сделать это на бегу.

ТРИ ВАРИАНТА ПОХОДНОГО ШАГА

- **СТЕП:** беги на носках, едва касаясь пятками земли. Помимо того, что ты устранишь отеки в ногах, еще и икры накачаешь.
- **ШАГ ЦИСКАРИДЗЕ:** когда икры окончательно устанут, продолжить движение можно будет только вынося ноги вперед. Если тянуть носок и вообще держать ноги в струнку, можно не только укрепить бедра, но и сойти за интеллигентного человека, любящего балет.
- **КОНЬКОВЫЙ ШАГ:** балет он не для всех, так что через несколько сотен метров можешь переквалифицироваться в конькобежца. Шагай передней ногой внутрь, раскачиваясь из стороны в сторону. Только не виляй задницей, лишнее внимание нормальному туристу ни к чему.

6. Отжимания на лежаке

Поставь сложенный буквой "п" лежак на самую горячую часть пляжа. Подними ноги и отожмись **(А)**. Чтобы не допустить ожога ягодиц, поднимись вверх **(Б)**. Сделай 2-3 сета по 8-12 повторов.

ВАЖНО: ноги держи вместе, тяни носки и старайся не менять угол между корпусом и ногами на протяжении всего подхода.

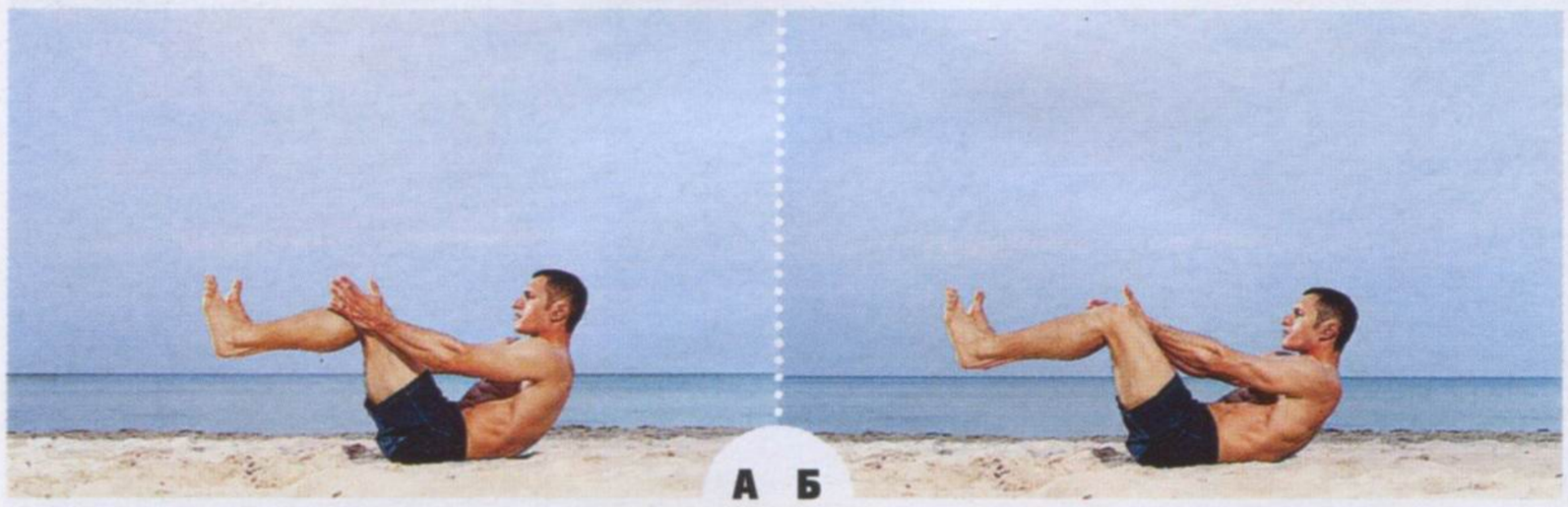
А Б

Epidem.ru Journal-plaza.net

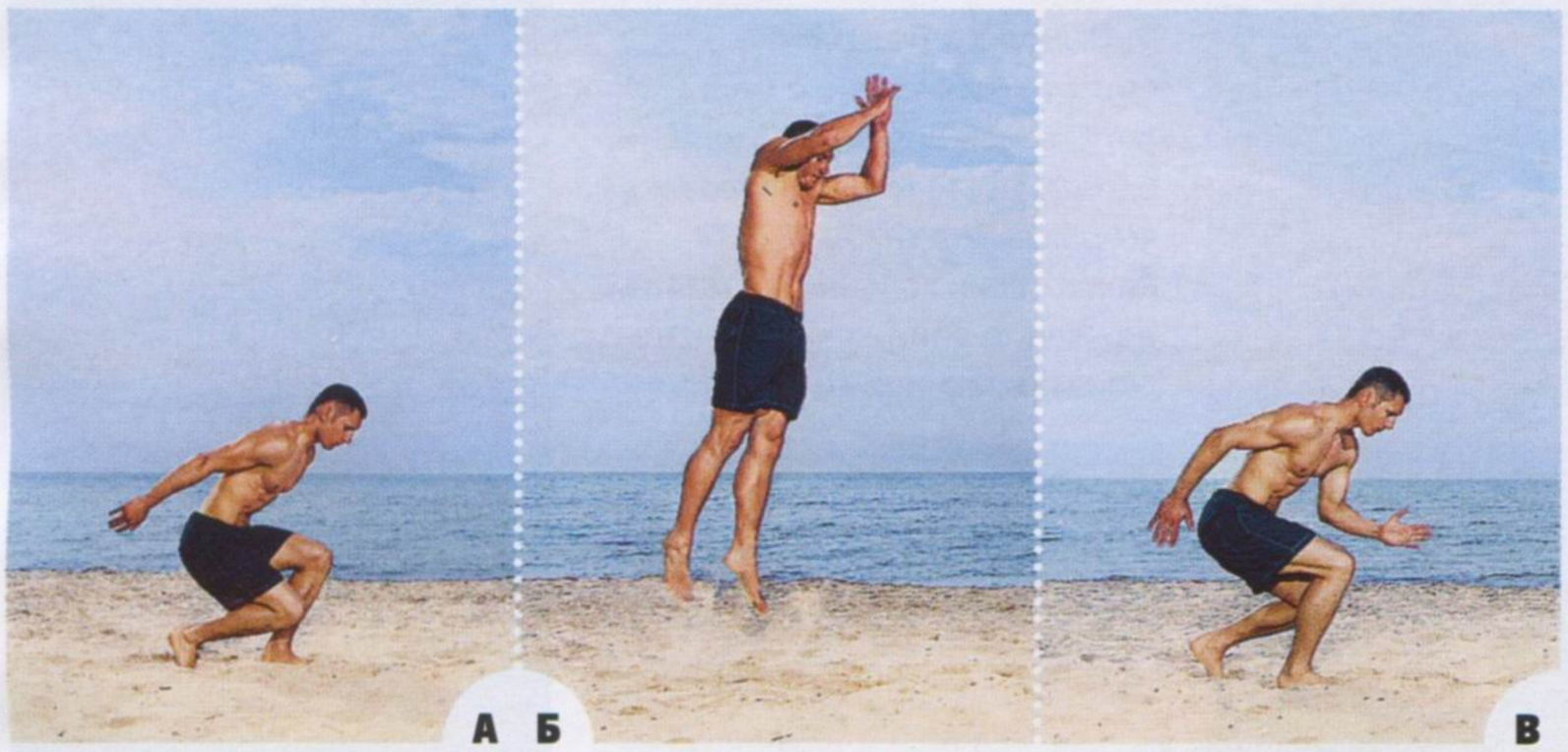
7. Изометрические скручивания

Вновь сядь на песок и подними верхнюю часть спины и ноги. Удерживая их согнутыми под прямым углом к корпусу, напряги мышцы живота на 10-15 секунд. Каждые 5 секунд меняй положение рук: **А** – надавливай руками на бедра снаружи и сопротивляйся этому усилию, разводя колени; **Б** – своди колени, сопротивляясь этому усилию руками, расположенными между ног. Сделай 3 сета.

ВАЖНО: несмотря на усилия, дыши ровно, без задержек.



А Б

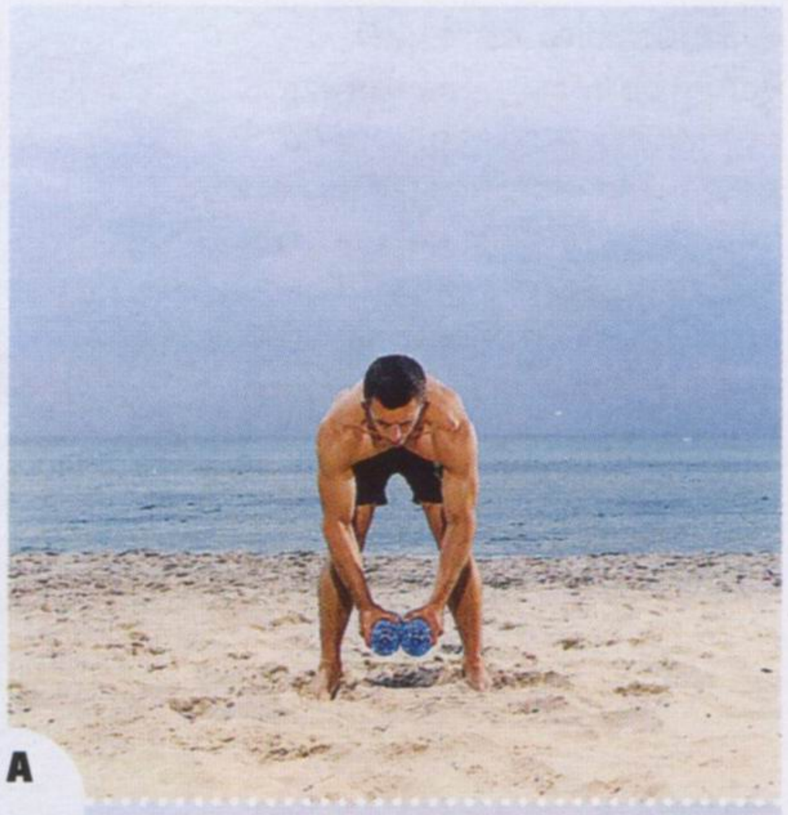


А Б В

8. Спринт-выпрыгивания

Поставь левую ногу вперед и присядь вниз **(А)**. Оттолкнись ногами и подпрыгни вверх и вперед **(Б)**. Приземляясь, поменяй ноги **(В)**. Сделай по 10 прыжков с каждой.

ВАЖНО: приземляйся мягко, гася инерцию, но старайся пропрыгать всю дистанцию без пауз, единой серией.



А

Б

9. Разводки в наклоне

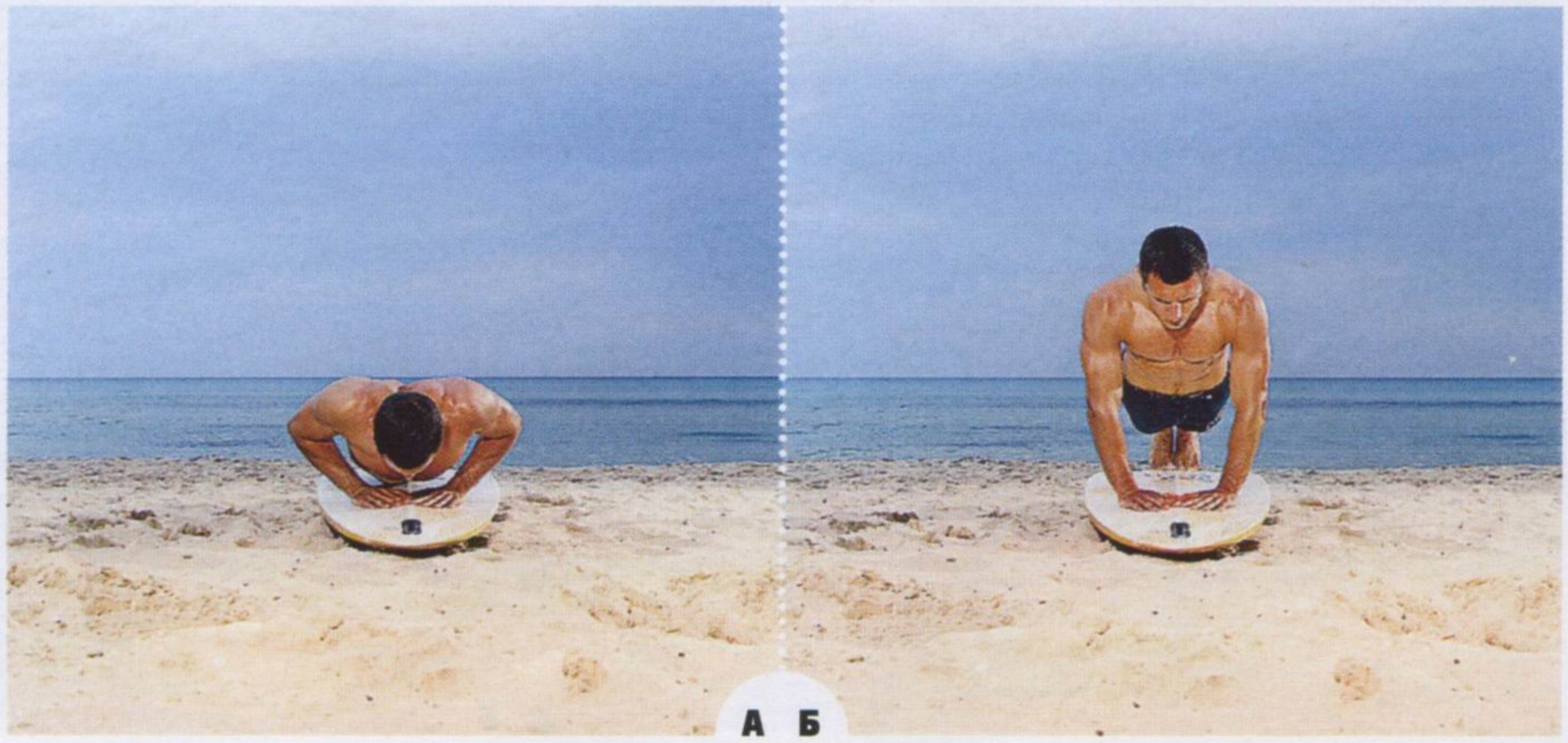
Немного согни ноги и наклонись вперед, в руки возьми по 1,5-литровой бутылке **(А)**. Сводя лопатки, разведи руки в стороны и застынь так на секунду **(Б)**. Вернись в исходное положение. Сделай 3 сета по 8-12 повторов.

ВАЖНО: спина в нижней части должна быть немного прогнута.

10. Трицепс-отжимания

Прими положение упора лежа, поставив пальцы обеих рук вместе. В качестве опоры подбери что-нибудь надувное, но устойчивое **(Б)**. Опустись вниз, коснувшись грудью ладоней **(А)**, и повтори. Сделай 3 сета по 8-12 повторов.

ВАЖНО: не разводи локти сильно в стороны и не прижимай их плотно к корпусу.



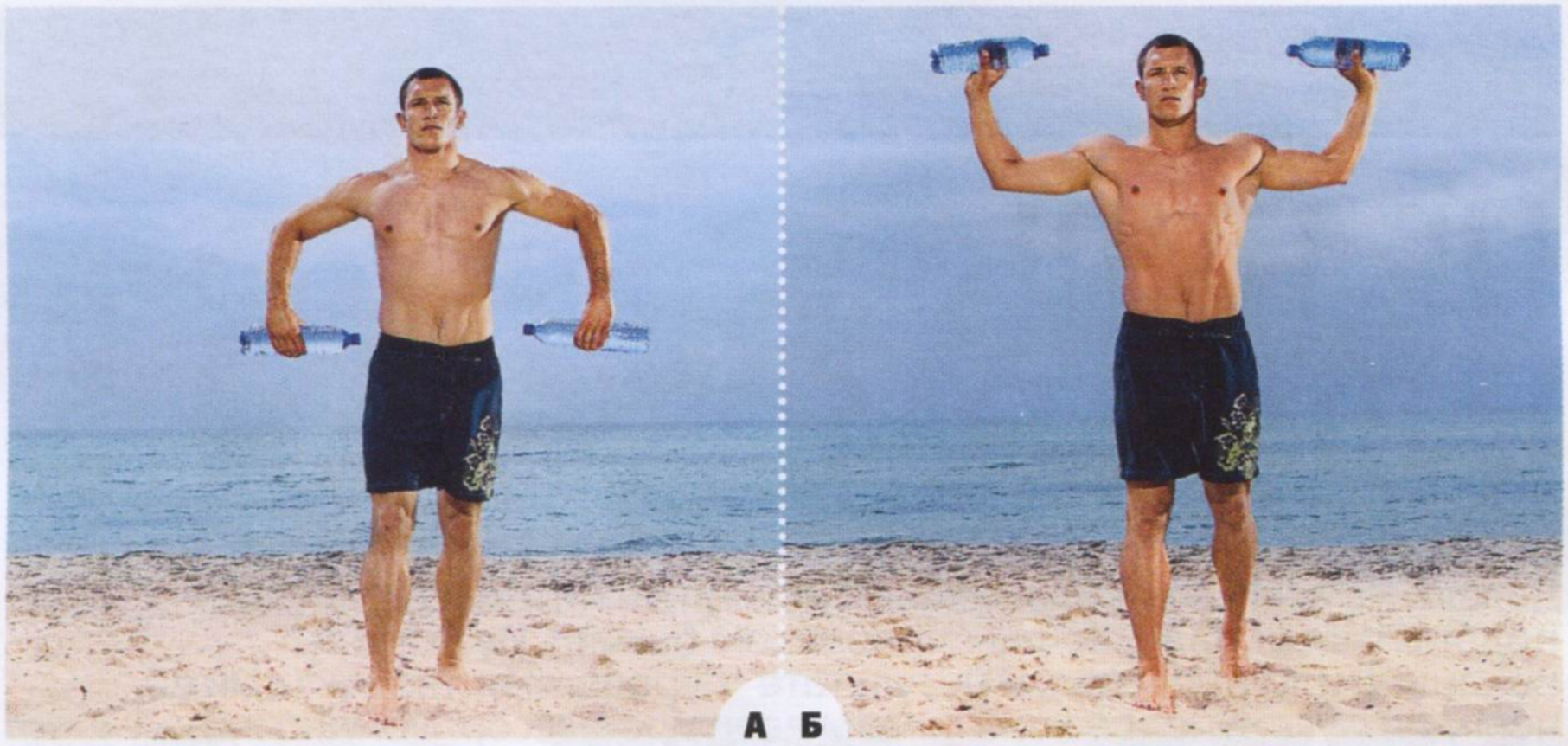
А Б

Epidem.ru Journal-plaza.net

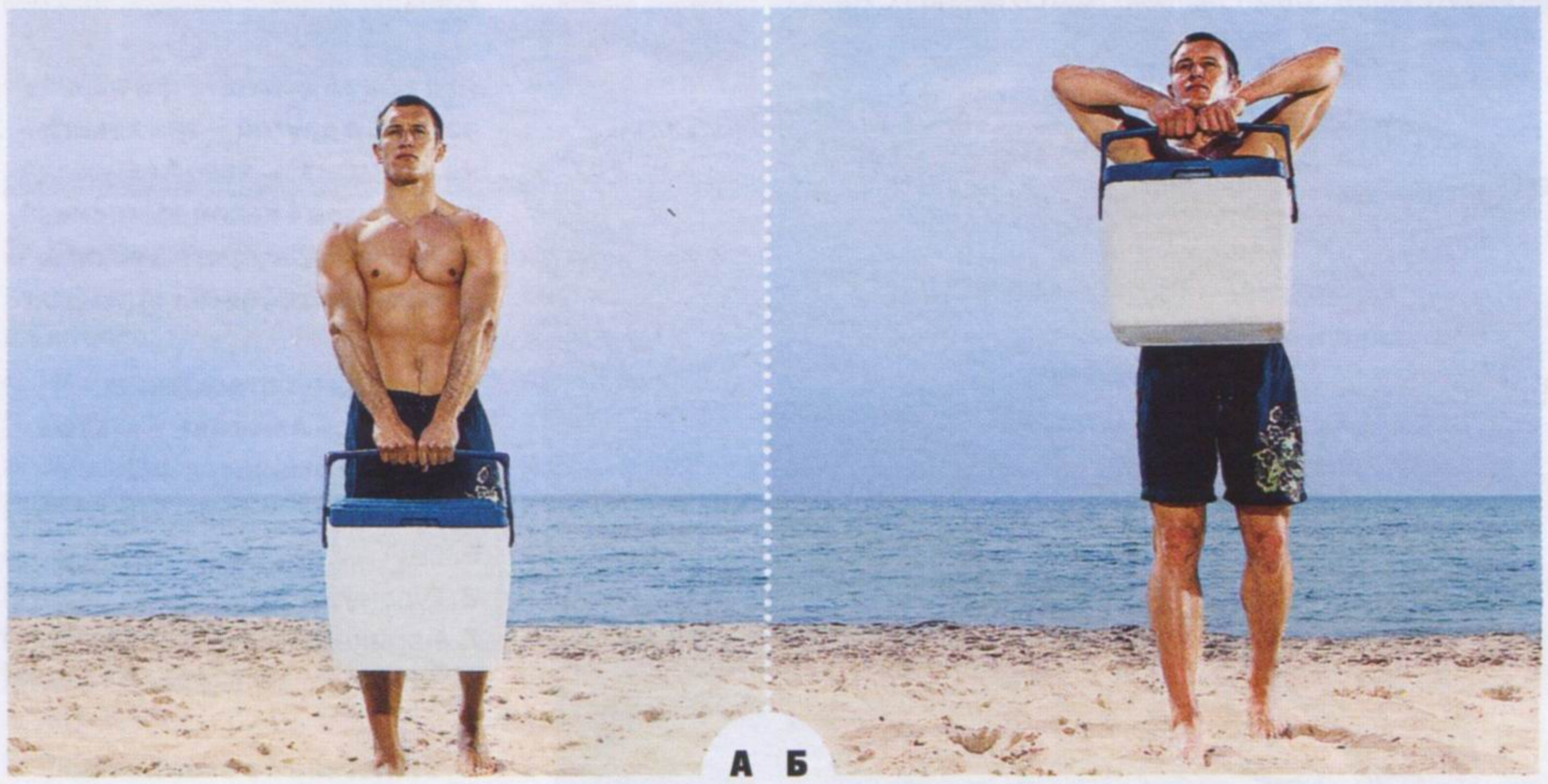
11. Пугало

Встань уверенно, возьми в руки бутылки с водой и прими положение, как на фото **(А)**. Разверни кисти вверх, не смещая локти **(Б)**. Повтори. Сделай 2 сета по 10-15 повторов.

ВАЖНО: двигайся плавно, особенно опуская бутылки вниз.



А Б



А Б

12. Тяги к подбородку

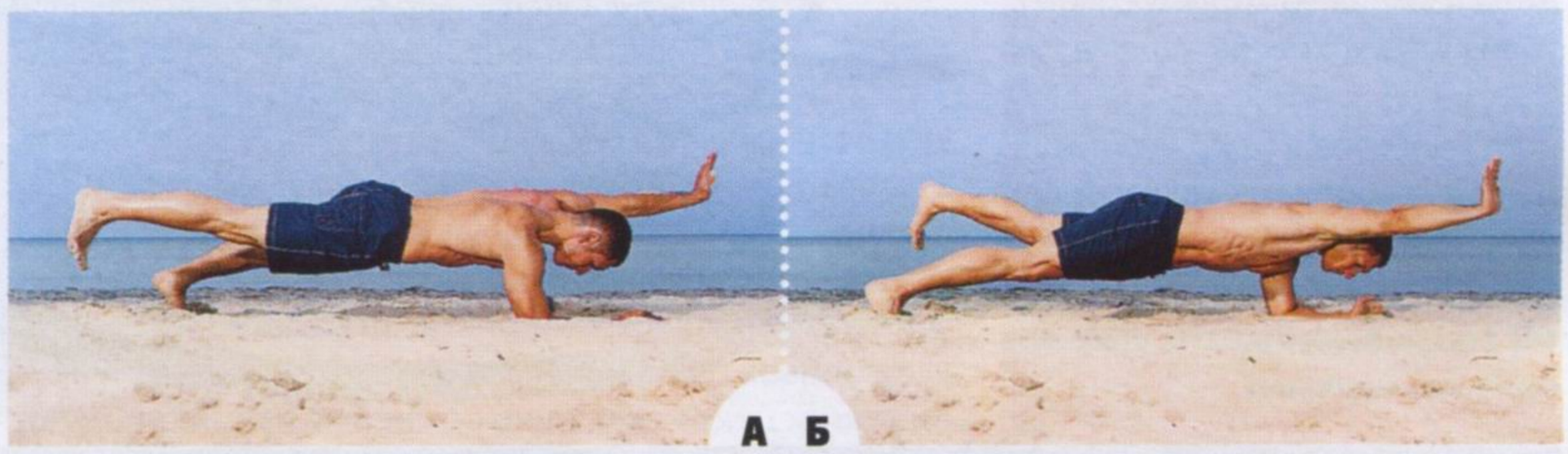
Встань и возьми в руки коробку с прохладительными напитками. Одну ногу поставь чуть вперед, ладони вместе **(А)**. Направляя локти вверх, подними рукоять коробки к подбородку **(Б)** и повтори.

ВАЖНО: если прохладительные напитки кончились задолго до начала тренировки, наполни коробку пакетами с песком.

13. Диагональная планка

Встань на локти, ноги поставь врозь. Оторви от песка левую руку и правую ногу **(А)**, задержись на 10-15 секунд и поменяй руки и ноги **(Б)**. Застынь еще на 10-15 секунд. Сделай 3 сета на каждую руку.

ВАЖНО: не прогибайся в пояснице и не поднимай таз вверх, вытягивай тело в одну линию.



А Б

ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Раз уж ты на пляже, грех не воспользоваться некоторыми оголенными частями тела. Потрать пять минут на эти простенькие упражнения. Как минимум они успокаивают нервы. Как максимум – могут отсрочить старческий артрит.

- **ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ:** мелкая мускулатура стопы получает на песке замечательную нагрузку. Просто вставай на цыпочки и задерживайся в верхней точке на 1-2 секунды. Пары сетов из 10-15 повторов достаточно.
- **КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-1:** это упражнение уважал сам Джон Макклейн, так что будь мужиком и не ленись сжимать пальцы ног, стоя на песке. Каждый раз, сгребая стопой часть грунта, удерживай напряженное положение ровно 5 секунд.
- **КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-2:** долго стоять на песке голыми пятками горячо, так что повтори предыдущее упражнение с помощью пальцев рук. Крепкое рукопожатие и немного мелочи, затерявшейся в песке, гарантированы. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ БУДЬ ИДИОТОМ

Далеко не всегда тесты отражают истинный интеллект подопытного. Мало ли что с человеком бывает. Ну выпил накануне или переспал. В результате – уровень интеллекта ниже, чем у страуса. А человек на самом деле профессор. Обидно же. Но Илья Колмановский нас успокоил. Говорит, забацаю вам такой тест, который что с перепою, что с пересыпу – даже страус решит. Мы попробовали и усомнились. Может, у тебя получится?

1. Решишь эту задачу – получай сразу 100 очков. Весь этот тест слишком прост для твоих гениальных мозгов. Итак:
Завтра должны казнить 100 умников. Их выстроят гуськом, наденут вперемешку черные и белые шапочки. Каждый видит все шапочки перед собой, но не видит свою и ту, что позади. Зато все хорошо слышит. К самому последнему умнику подходит палач и спрашивает: "Какого цвета на тебе шапка?" За правильный ответ милует, за неправильный – казнит. И так – все 100 человек. Вопрос: о какой системе ответов нужно договориться умникам, чтобы гарантированно спасти 99 человек?

2. Двое играют в игру: выкладывают монеты на круглый стол. Кому не хватит места – проигрывает. Как играть, чтобы всегда выигрывать, если начинаешь первым?

3. В какую сторону едет автобус?
А. Влево ☐
Б. Вправо ☐
В. На нас ☐
Г. Невозможно установить ☐

4. В зоомагазине 24 хомяка и 9 крыс. Отношение крыс к хомякам:
А. 1:4 ☐
Б. 1:3 ☐
В. 3:8 ☐
Г. 2:3 ☐

5. 24 Ч С – это "24 часа в сутках". Что значит 12 3 3?

6. В некоторых месяцах 31 день. А в скольких месяцах 28 дней?

7. Если покрасить надувной шарик в два цвета – изнутри в один, снаружи в другой – и вывернуть, цвета поменяются местами. А что будет, если так же покрасить автомобильную камеру, сделать в ней дырку и через эту дырку вывернуть наизнанку?

8. Ты находишься посередине очень длинной трубы, по которой течет горячая вода. Как узнать, в каком направлении она течет?

9. В числе 3/4 цифра 4 – это:
А. Числитель ☐
Б. Знаменатель ☐

10. 1,28 равняется
А. 11/3 ☐
Б. 32/25 ☐
В. 128/256 ☐
Г. 16/12 ☐
Е. 49/37 ☐

11. В одной комнате три выключателя, в другой – три лампочки. Как узнать, какой выключатель связан с какой лампочкой, если в комнату с лампочками можно войти только один раз?

12. Канада по отношению к Северной Америке – это как Египет по отношению к:
А. Европе ☐
Б. США ☐
В. Судану ☐
Г. Африке ☐
Д. Азии ☐

13. Эйнштейн по отношению к Хемингуэю – это как физик по отношению к:
А. Мужчине ☐
Б. Американцу ☐
В. Писателю ☐
Г. Относительности ☐

14. Выпивка по отношению к алкоголизму – это как еда по отношению к:
А. Ожирению ☐
Б. Обжорству ☐
В. Желудку ☐
Г. Калориям ☐
Д. Конфетам ☐

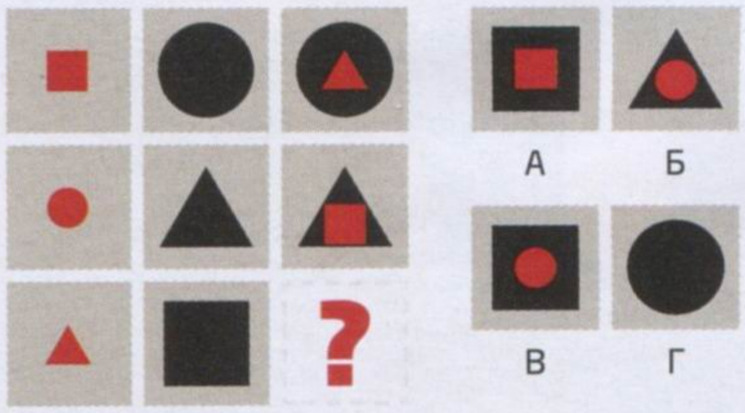
15. Стопа по отношению к колену – это как кисть по отношению к:
А. Руке ☐
Б. Телу ☐
В. Локтю ☐
Г. Плечу ☐

ФОТО: RUSSIAN LOOK/PHOTONONSTOP

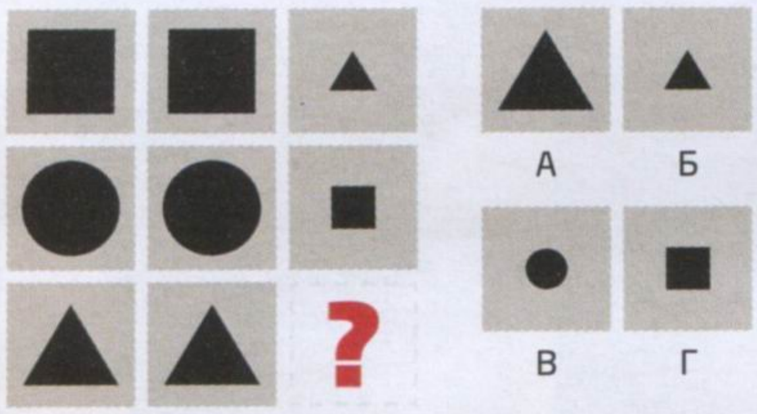
Epidem.ru Journal-plaza.net

Найди недостающий квадрат:

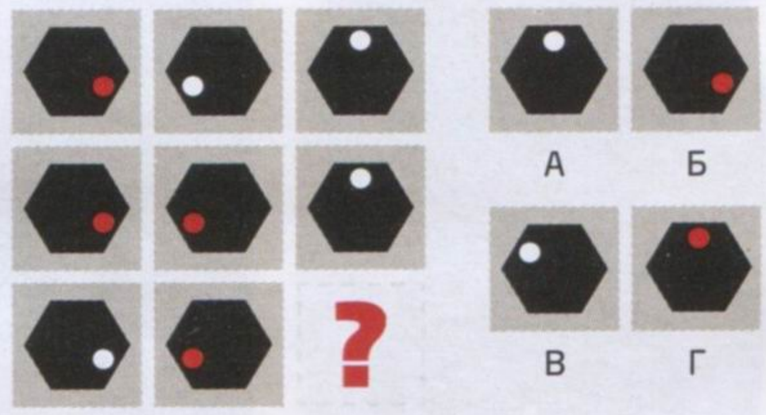
16.



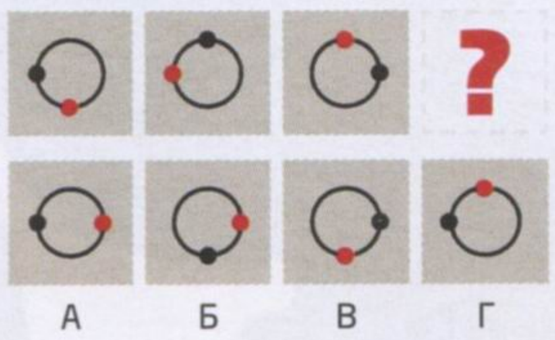
17.



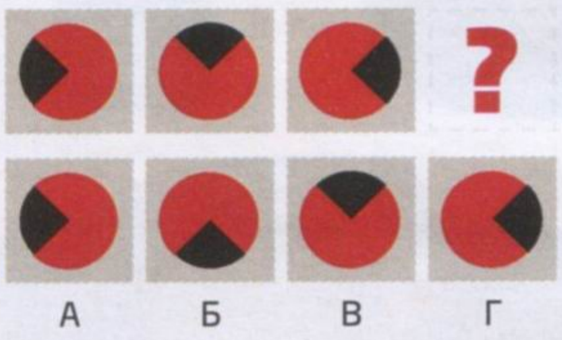
18.



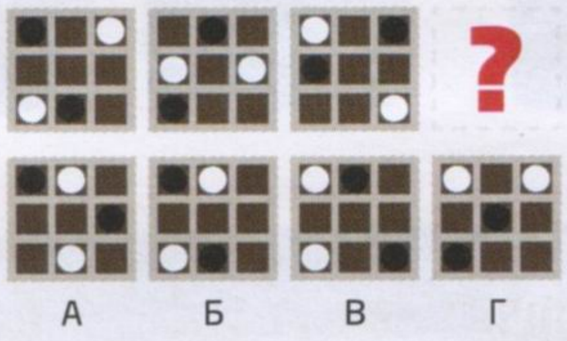
19.



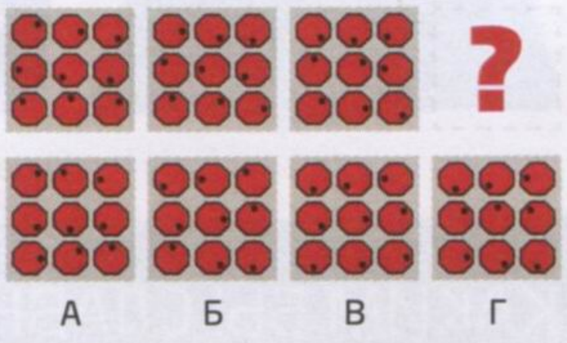
20.



21.



22.



23. Головастик по отношению к лягушке – это как _____ к бабочке:

А. Яйцо ☐
Б. Личинка ☐
В. Эмбрион ☐
Г. Гусеница ☐
Д. Насекомое ☐

24. Вольфганг Амадей Моцарт родился в:

А. Мюнхене ☐
Б. Вене ☐
В. Зальцбурге ☐
Г. Линце ☐

25. Библиофил по отношению к книгам – это как энофил по отношению к:

А. Маркам ☐
Б. Винам ☐
В. Лошадям ☐
Г. Бабочкам ☐
Д. Парфюмам ☐

26. Самое крупное млекопитающее на свете:

А. Африканский слон ☐
Б. Белый носорог ☐
В. Китовая акула ☐
Г. Синий кит ☐

27. Скиннер по отношению к Фрейду – это как бихевиоризм по отношению к:

А. Популизму ☐
Б. Гуманизму ☐
В. Психоанализу ☐
Г. Релятивизму ☐

28. Процесс превращения жидкости в газ называется:

А. Конденсация ☐
Б. Испарение ☐
В. Сублимация ☐
Г. Таяние ☐

РЕЗУЛЬТАТЫ

За каждый правильный ответ дается по 10 очков. За неправильный – не дается ничего.

- **250-280 ОЧКОВ:** ты в полном умственном порядке. Начинай карьеру на бирже, бери кредит на квартиру и покупай лабрадора.
- **200-240 ОЧКОВ:** ты – прочный середняк. Попробуй учить стихи наизусть и подружись с девушкой из КНУ (подойдет любой гуманитарный факультет, а также мехмат и факультет кибернетики).
- **100-190 ОЧКОВ:** надо срочно что-то менять. Переформатировать голову. Начинай стоять по утрам на голове: возможно, дело в мозговом кровообращении. Также бросай курить и употреблять веселящие и расслабляющие вещества.
- **МЕНЬШЕ 100 ОЧКОВ:** ни черта не знаешь, зато у тебя удивительно богатый внутренний мир! Ты самый счастливый из всех претендентов на гениальность. ■

ОТВЕТЫ

1. Нужно договориться, что белый = 1, а черный = 0. Самый задний должен сложить мысленно все шашки, которые видит. Если сумма четная – отвечать "Черный!" Если нечетная – "Белый!" Так он даст всем очень важный сигнал. Его судьба – как повезет; зато следующий за ним сможет перед собой – и прикидывает сумму. Если она получилась тоже четная (или тоже нечетная) – значит, на нем 0, то есть черная шашка; если же сумма не совпадает – значит, на нем 1, шашка белая. Так все следом за ним смогут понять, что у них на голове – 0 или 1, – и спастись, и дать остальным нужную информацию. **2.** Занять середину стола первой монетой. А дальше так: противник кладет монету – а ты кладешь строго симметрично. Если он положил монету – значит, симметричное место еще не занято! Стало быть, тебе есть куда класть свою монету. Рано или поздно для монеты противника не останется места. **3.** Вообще – ведь мы же не видим дверей, которые должны быть со стороны тротуара. **4.** В. **5.** 12 знаков зодиака. **6.** Во всех. **7.** То же самое – цвета просто поменяются местами. Растягиваем дырку по большой окружности камеры, пока ее края не начнут встречаться друг с другом – там будет маленький поскок. Теперь растягиваем "дырку" в перпендикулярном направлении – внутренний цвет начинает занимать внешнюю сторону. Дырка стягивается – готово! **8.** Пальцем измерить температуру в двух точках – вода остывает по мере движения. **9.** Знаменатель. **10.** Б. **11.** Один выключатель включаешь. Другой оставляешь выключенным. Третий включаешь на некоторое время, потом выключаешь. Идешь в комнату. Одна лампочка будет гореть. Две другие – нет, но одна из них окажется теплой! **12.** Г. **13.** В. **14.** Б. **15.** В. **16.** В. **17.** В. **18.** Г. **19.** Б. **20.** Б. **21.** А. **22.** Г. **23.** Г. **24.** В. **25.** Б. **26.** Г. **27.** В. **28.** Б.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ХМУРО

КАКИМ БЫ СЛАВНЫМ СОБЕСЕДНИКОМ ТЫ НИ БЫЛ, ПЕРЕД ВСТРЕЧЕЙ С УРОЛОГОМ ЧАСА НА ДВА, А ЛУЧШЕ НА ТРИ ЗАБУДЬ О ПОСЕЩЕНИИ ТУАЛЕТОВ. ЧТОБЫ НЕ УТРАТИТЬ ОСНОВНОГО ПРЕДМЕТА РАЗГОВОРА.

ТЕКСТ: РОМАН СТАРОВ

Три стакана

К урологу я попал недавно. И надо же было случиться, что в кабинете меня встретила женщина! Блондинка. Характер строгий, нордический. Выяснив, когда я в последний раз посещал туалет, одобрительно кивнула и скомандовала: "Раздевайтесь до пояса!" Привычно потянувшись к пуговицам рубашки, я поймал недоуменный взгляд медсестры и, мысленно обозвав себя болваном, принялся расстегивать брюки. "Носки можно оставить, только наденьте бахилы", — сочувственно улыбнулась она.

В носках, в бахилах и без трусов стою по стойке смирно, не вполне понимая, куда бы пристроить руки.

— Прислонитесь к кушетке, возьмите член, отодвиньте крайнюю плоть и раздвиньте головку. На что жалуемся?

После короткого досмотра-допроса блондинка достает три стаканчика. И велит в них пописать. В первый — совсем немного, на палец. Во второй — сколько поместится, но не стараясь выдать все, что имеется в наличии.

Внутренне забавляясь странными фантазиями медсестры, делаю, что просят. А она на этом не останавливается, идет еще дальше:

— Наклонитесь. Упритесь локтями в кушетку. Теперь расслабились. Если появятся позывы к мочеиспусканию, зажмите рукой головку.

— Постараюсь, но не гарантирую. А когда они появятся — чтобы, упаси бог, не пропустить?

Медсестра делает успокаивающий жест. Смазанный лубрикантом палец бодро проскользнул в сфинктер, замер и стал по-хозяйски обживаться. На фильм "Горячие шведские школьницы" совсем не похоже.

— Больно? — спрашивает с интонацией вивисектора.

— Боюсь вас обидеть, но это довольно неприятно, — натужно кряхтя, отвечаю я.

— Уже хорошо.

Epidem.ru Journal-plaza.net

УРО

Резиновая перчатка летит в мусорное ведро.

— Голова не кружится? Тогда берите третий стаканчик. Секрет.

— В каком смысле секрет?

— В том смысле, что нужен секрет простаты на анализ. Сколько получится. А предыдущая процедура называлась "пальпация и массаж предстательной железы". После третьего стаканчика можете одеваться, и продолжим беседу.

— А первые два зачем были? — спрашиваю я, чувствуя себя несколько использованным.

— Первый — на посев микрофлоры уретры. Второй — общий анализ.

УРЕТРИТ, ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА, — САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ МУЖСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Битва за канал

А началось-то все с пустяка. Из-за него я и поперся на прием к этой нордической барышне. Вышел от нее и подумал: "На кой черт потащился сюда из-за ерунды!" Еще подумал: "Второго приема я не переживу". Но через два дня побеспокоивший меня ранее пустяк вырос уже до мелкого неудобства. Пришлось наводить справки. Самостоятельно поставленный диагноз не утешил, но и не слишком огорчил. Уретрит, или воспаление мочеиспускательного канала, — самое распространенное мужское заболевание. Я бы смирился, однако не понравилось, что оно инфекционное (бывают еще редкие токсические, аллергические и лучевые, но эти варианты я исключил). Открытым остался вопрос: специфический у меня уретрит или неспецифический?

КАК В ЛУЧШИХ ДОМАХ

В очень дорогих отелях и виллах можно столкнуться с писсуарами и унитазами, оснащенными электронным табло. После твоего величественного мочеиспускания там появляется надпись. Либо о том, что с твоей простатой все в порядке, либо наоборот. По-научному это называется "урофлоуметрия" – исследование объемной скорости потока мочи при помощи специального прибора с графической регистрацией динамики процесса и параметров мочеиспускания. У здорового человека значение объемной скорости мочеиспускания 20-30 мл/с (или больше). Если из-за расширения простаты мочевыводящие пути сужены, этот показатель снижается до 20-18 мл/с и менее. Увеличивается и продолжительность процесса.

Epidem.ru Journal-plaza.net

К ЧЕМУ ВСЕ ИДЕТ

ЭПИДИДИМИТ
Воспаление придатка яичка, иногда как осложнение инфекционного заболевания – гриппа, пневмонии, ангины. Но чаще возникает при хроническом воспалительном заболевании мочеполовых органов – уретрите, простатите. Появлению эпидидимита часто способствует травма мошонки.

- **Симптомы:** боль в мошонке, которая может распространяться в пах, промежность, крестец, поясницу и резко усиливается при движении. Мошонка увеличивается, кожа краснеет, теряет свои складки за счет отека. Жар. Придаток яичка увеличивается, становится плотным и резко болезненным.
- **Что грозит?** Переход воспаления на яичко и развитие острого орхита. Бесплодие.

ПИЕЛОНЕФРИТ
Воспалительное заболевание почек. В группе риска находятся люди в возрасте 30-40 лет. Инфекция попадает в почку двумя путями. Восходящий: микроорганизмы забредают туда из нижележащих органов мочевой системы (уретрит, цистит, мочекаменная болезнь и т.д.) Гематогенный – когда инфекция проникает через кровь вследствие любого воспалительного процесса в организме (отит, бронхит, простатит и пр.).

- **Симптомы:** тупая боль в пояснице, температура, озноб, потоотделение, головная боль, слабость, тошнота и рвота.
- **Что грозит?** Удаление почки или даже летальный исход.

ПРОСТАТИТ
Инфекционное воспаление предстательной железы – одна из самых распространенных мужских проблем в любом возрасте. Простатит может развиться внезапно.

- **Симптомы:** жар, лихорадка, острые боли в промежности, в паху, над лобком, в области заднего прохода, болезненные мочеиспускание и дефекация. Чаще простатит развивается в хронической форме, не беспокоя слишком сильно. Но в этом и заключается основная опасность.
- **Что грозит?** Везикулит (воспаление семенных пузырьков), эпидидимоорхит (воспаление яичек и их придатков), бесплодие.

ЦИСТИТ
Воспалительное, обычно инфекционное заболевание слизистой оболочки мочевого пузыря. Чаще встречается у женщин.

- **Симптомы:** боли внизу живота, частые позывы к мочеиспусканию (болезненному), примеси крови в моче, температура, тошнота.
- **Что грозит?** Развитие пиелонефрита при проникновении инфекции в почки.

Как ни крути, а повторного визита к строгой блондинке не избежать. Тем более что возможные последствия уретрита сильно мешали моим дальнейшим жизненным планам и грозили карьерному росту. Пока договаривался о приеме, выяснил вот что:

СПЕЦИФИЧЕСКИЙ УРЕТРИТ — следствие половой инфекции. Гонококк, хламидия, трихомонада, микоплазма, уреаплазма… В прикладном, бытовом смысле это означает, что лечиться придется, скорее всего, вместе с подругой. То есть без выяснения отношений не обойтись.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ УРЕТРИТ — результат деятельности вполне обычной микрофлоры — стрептококков, стафилококков, кишечных палочек и т.д. То есть можно обойтись и без выяснения отношений. Что предпочтительнее. Хотя сути проблемы не меняет.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Любой уретрит — следствие снижения иммунитета стенки мочеиспускательного канала (уретры). Инфекция в него попадает постоянно и отовсюду: с кожи, из кишечника, через кровь, во время полового акта. Но пока защитная система функционирует — ничего особенного не происходит. А вот когда она дает слабину… Для себя я составил табличку вероятностей сбоя:

1. Переохлаждение *(+)*
2. Травма полового члена *(–)*
3. Мочекаменная болезнь — камешки или песок, проходя по мочеиспускательному каналу, могут травмировать его стенки и вызвать развитие уретрита *(– **вроде**)*
4. Тяжелая физическая нагрузка *(–)*
5. Нерегулярная половая жизнь, возбуждение без эякуляции *(–)*
6. Большое количество партнерш *(–/+ **ну не то чтобы очень, но…**)*
7. Слишком много острого, кислого, соленого, маринованного в сочетании с алкоголем, которое попадает в мочу и раздражает стенки уретры *(+)*
8. Нерегулярный режим мочеиспускания. При мочеиспускании происходит смывание бактерий, а это один из механизмов защиты организма *(+ **когда игра в компе увлекательная или дедлайн кромешный**)*

Выходило, что я вполне мог перенапрячь свою уретру. И результат налицо. Болей, резей, жжения и особого зуда, по счастью, не испытывал, но дискомфорт во время мочеиспускания был. Из-за него к врачу и отправился. До гнойных и прочих выделений, слава богу, не дошло. Значит, вовремя пошел.

ЛЮБОЙ УРЕТРИТ — СЛЕДСТВИЕ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА СТЕНКИ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА (УРЕТРЫ)

Блондинка встретила меня как старого знакомого. Действительно, после того, что между нами было, чего уж там…

— У вас неспецифический уретрит, — говорит. — Примете антибиотики, и… несколько сеансов массажа простаты.

Я посмотрел на ее одухотворенное лицо и резиновые перчатки. Подумал, что уговорить подругу на ролевые игры “Медсестра и пациент” вряд ли смогу, и со вздохом шагнул в кабинет.

Реклама

НЕФРОЛИТИАЗ — НЕДУГ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО МУЖСКОЙ И СТРЕМИТЕЛЬНО МОЛОДЕЮЩИЙ

НЕДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ

Нефролитиаз (мочекаменная болезнь) — недуг преимущественно мужской и стремительно молодеющий. Треть вызовов скорой в офисы — почечная колика. Виноваты сидячий образ жизни (застой мочи в почках) плюс фастфуд. В результате — нарушение обмена веществ (особенно фосфорно-кальциевого). Причины образования камней до конца не выяснены. Ясно, что повнимательнее относиться к своим почкам надо не только компьютерным сидельцам, но и тем, у кого подобными заболеваниями страдали близкие родственники. География тоже имеет значение. В смысле качества питьевой воды. Камни (а также песок и микролиты) бывают разные. Всемирно признанная минералогическая классификация выглядит так.

- **70-80%** камней — неорганические соединения кальция (оксалаты, фосфаты, карбонаты).
- **Около 15%** — уратные камни (производные мочевой кислоты). Их можно растворять, применяя специальные препараты. Остальные лечатся исключительно хирургически.
- **5-10%** — камни, содержащие соли магния (они часто сочетаются с инфекционными заболеваниями мочевых путей).
- **0,4-0,6 %** — редкие белковые камни, свидетельствующие о нарушении обмена аминокислот в организме.

В чистом виде встречаются не более чем в 50% случаев. Прочие — смешанные по составу. От того, какие у тебя камни, зависит не только способ лечения, но и профилактика. Помимо того, что пить надо больше (около 2,5 л в день), надо еще и есть с умом.

При **КАЛЬЦИЙ-ОКСАЛАТНЫХ КАМНЯХ** — поменьше шоколада, крепкого чая, щавеля, шпината, салата, черной смородины, клубники, орехов, бобовых, цитрусовых, сыра, творога, молока.

При **УРАТНЫХ** — минимум белковой (животного происхождения) пищи, алкоголя, жареных и острых блюд. И полный отказ от субпродуктов: паштетов, ливерных колбас и т.п.

При **ФОСФОРНО-КАЛЬЦИЕВЫХ** камнях мясо и даже сало весьма приветствуются, плюс виноград, груши, мучные изделия, квашеная капуста, брусника, кефир, сметана. Зато стоит ограничить себя в щелочных минеральных водах, молоке, картофеле, бобах, ягодах, зеленых овощах, твороге и сырах. ■

ФОТО: FOTO S.A., STONE/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Эргономичная бутылка для воды **Adidas** поможет укротить твою жажду по время тренировки

Солнцезащитный крем **Vichy Capital Soleil** с фактором 50+

Кроссовки **Puma Ferrary**

Мегазащита от неприятного запаха – шариковый антиперспирант **Vichy Homme**

Символы скорости и мужественности – на брелоке **Dsquared²**

Этот гель для душа придаст тебе силу супергероя

Новый аромат **Lacoste Style In Play Pour Homme**

Посвежело!

Тренировка на свежем воздухе – дело хлопотное: то лицо на солнце горит, то потовые железы выдают за пять минут дневную норму, то песок в кроссовки попадает, от чего появляются натертости. Короче, к такой тренировке нужно как следует подготовиться.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Солцезащитные очки на резинке **Adidas**

Стик **Dr Sebagh** спасет от воспалений на коже

Концентрированная водостойкая сонцезащитная помада **Collistar**

Теперь в банках не только пиво и "Фанта"! Трусы **Dsquared²**

Тарелка фрисби **Puma**

Туалетная вода **Givenchy Play**

ФОТО: ГЛЕБ СОЛОГУБ. СТИЛЬ: КАТЯ БУЛАХ

BE ON FIRE

Epidem.ru Journal-plaza.net

Полотенце, носки
Dsquared²

Профессиональный уход
за кожей стоп
Podexine Vichy

Туалетная вода
Puma Aqua

Игрушка для
ванной **Wow Shop**

Полегчало!

А теперь переходим к водным процедурам. Ты же не думал обойтись без них? Не стоит отказываться от посттренировочного душа: это же и полезно, и приятно. А приятностей в нашей жизни не так уж и много.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Крем для лица **Matis Reponse Homme** снимет следы усталости и придаст энергии

Свежесть и энергия геля для душа **Nivea**

Охлаждающий шампунь **Dercos Vichy** поможет избавиться от перхоти

Летний аромат **Essenza di Zegna**

Дезодорант-спрей **Rexona men**

Лимитированный выпуск **Lacoste Essential**

Освежающий гель для душа для тела и волос **Adidas**

Вьетнамки **Puma**

Epidem.ru Journal-plaza.net

MADE IN CHINA

Этим летом внимание всех модников приковано к Китаю, и совсем не потому, что там сейчас производят одежду многих европейских и американских брендов. Просто грядущая пекинская Олимпиада – это не только соревнования спортсменов, но и дизайнеров, этих спортсменов одевающих. Не дожидаясь старта Олимпийских игр, мы хотим показать тебе самую стильную спортивную одежку этого лета.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Козырек **Puma**
Майка **D&G**
Брюки **Jean's Paul Gaultier**
Напульсники **Adidas**
Кроссовки **Neil Barrett**
Сумка, бутылки для воды **Puma**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Майка **McQ**
Напульсники **Puma**
Брюки **Adidas**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Кепка **Philip Treacy**
Поло **Boss Orange**
Олимпийка **Puma**
Шорты, гетры **Adidas**
Кроссовки **Reebok**
Сумка **Puma Golf**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Олимпийка, гантели **Adidas**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Плавки, шапочка **Adidas**
Очки **Speedo**

www.Journal-plaza.net
Epidem.ru Journal-plaza.net

Напульсники **Adidas**
Козырек **Puma**
Футболка **Reebok**
Брюки **Y3**
Кроссовки **Puma**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Очки **Adidas**
Козырек **O'Neil**
Толстовка **McQ**
Перчатки **Rocer**
Шорты **Richmond**
Наколенники **Bone**
Сумка **Trippen**
Велосипед **Puma urban mobility**
Кроссовки **Reebok**

Фото: **Глеб Сологуб**
Стиль: **Катя Булах**
Модель: **Артем Ким**

Редакция благодарит за помощь
в организации съемок компанию
“Спортмастер” и ЗФПУ УСБ “Спартак”
в лице Миксимчука
Вадима Владимировича
и Авекисяна Георгия Араратовича.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕРЫВ

Перед тобой четверо еще не старых мужчин. Каждый обладает актуальной профессией и ходит на работу со своей едой. Мы изучили их меню и схватились за голову. Вызвали на помощь фитнес-эксперта и диетолога: те тоже схватились за голову, безжалостно прокомментировали все четыре меню и дали хорошие советы.

АЛЕКСАНДР
30 лет, менеджер по рекламе

Сегодня, после выходных с пивом и шашлыками, хотел до ужина пить кефир. Но появившаяся на столе халва внесла свои коррективы. На завтра думаю пожарить кабачок и куриное филе. Иногда покупаю уже готовую еду, которую приносят в офис: салаты, первое, второе (картошка с котлетой, макароны с рыбой и т.д.). Ну а излюбленным блюдом является нежирный творог с фруктами. Это я готовлю через день и могу употреблять вместо обеда или ближе к полднику, обычно перед уходом в спортзал.

КОММЕНТАРИЙ ФИТНЕС-ЭКСПЕРТА:
Творог очень радует, жаль только, что это идеальный вариант завтрака, а не обеда. А вот уже кем-то приготовленную пищу к здоровым продуктам никак отнести нельзя. Любой обед нужно готовить самому или хотя бы наблюдать за этим процессом.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА:
Обезжиренный кефир после разгульных выходных – хороший и вполне естественный выбор; главное – не переборщить с голоданием, а то потом на еду будешь кидаться как сумасшедший.
Кабачок с куриным филе – прекрасный вариант, в отличие от готовых сомнительных блюд типа котлет с картошкой.
Нежирный творог с фруктами, а также апельсины, яблоки и бананы – мы только "за"! Их можно перенести на после спортзала.

МЕНЮ В ПОДАРОК
Куриная грудка гриль. Зеленые и красные овощи на пару, стакан свежевыжатого сока, кусок поджаренного тоста с брынзой или сыром.

ФОТО: ДМИТРИЙ БЫКОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

АЛЕКСЕЙ
30 лет, красно-деревщик

Мое меню очень простое: то полезно, что в рот пролезло. Особенно по поводу питания не заморачиваюсь, что жена даст с собой, то и ем. Главное, чтобы было много еды. Когда жене лень готовить, то выбор делаю сам. Питаюсь супом. Люблю, когда в меню присутствует гречка с мясом. Ну а сдобные булочки и чебуреки — надежное спасение от голода. Проверено.

КОММЕНТАРИЙ ФИТНЕС-ЭКСПЕРТА:

Если оставить только гречку с мясом, ситуация со здоровым образом жизни определенно улучшится, главное, чтобы мясо не было свининой, а гречка — каким-либо подобием быстрорастворимой каши. Ну и конечно, не хватает пары огурцов и помидоров для нормальной работы кишечника.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА:

Гречка — хороший продукт, она содержит меньше углеводов, чем другие крупы, кроме того, в ней высокое содержание аминокислот, некоторых микроэлементов (кальций, фосфор, йод) и витаминов (B_1, B_2, B_6, PP, P, рутин).

Чебуреки — это сочетание мяса и теста, что само по себе тяжело для переваривания. Плюс в тесте — топовое содержание углеводов, которые быстро усваиваются и пользы не приносят. К тому же чебуреки, в отличие, скажем, от мантов, жарятся в большом количестве масла. Все это, в принципе, справедливо и для булочек, какую бы начинку они ни содержали.

МЕНЮ В ПОДАРОК

Кусок сочной индейки без кожи, порция макарон твердого помола или обычных, но слегка недоваренных, пара листьев китайского зеленого салата и 1-2 вареных яйца. Стакан кефира или питьевого йогурта.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МАКСИМ
22 года, переводчик

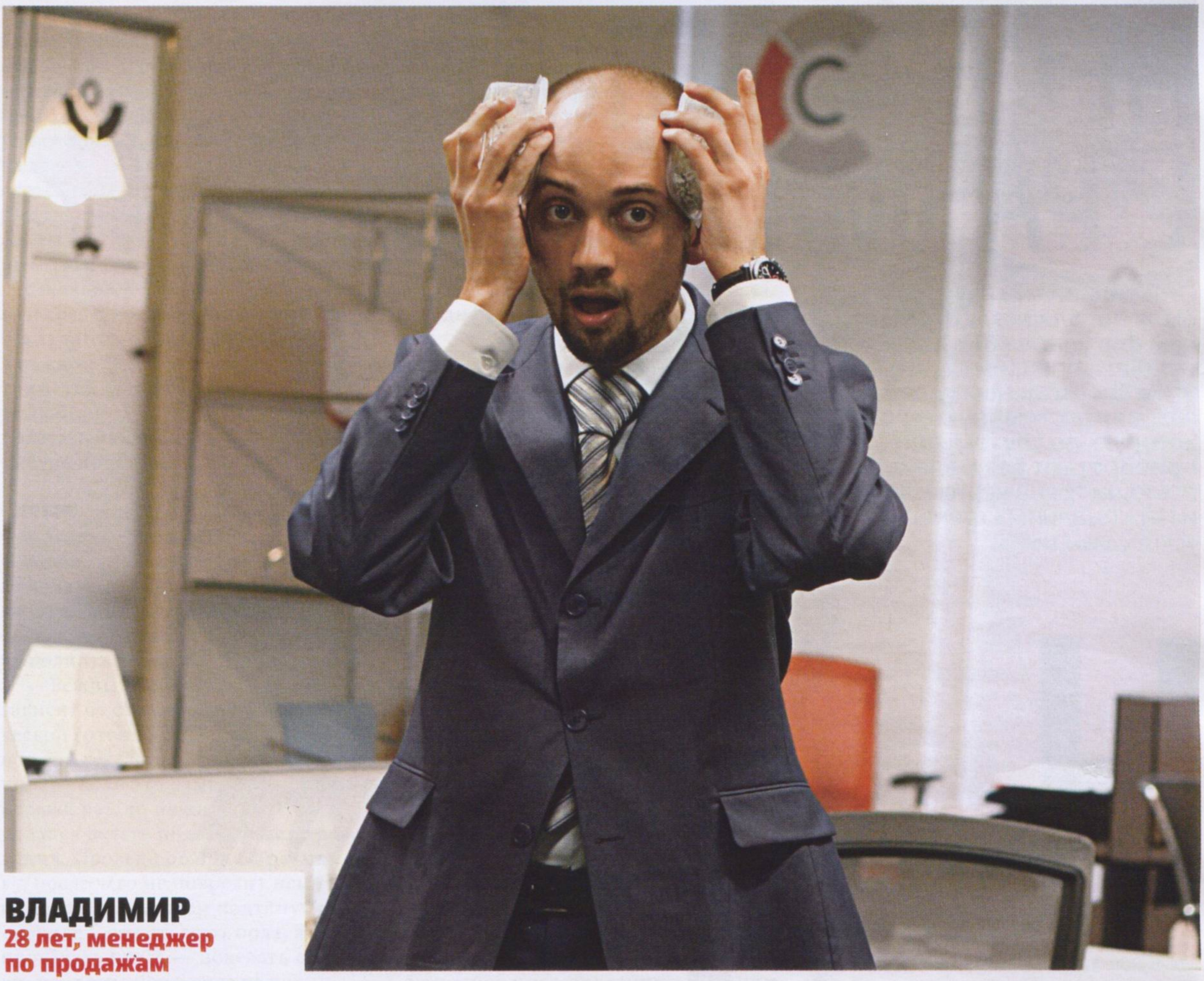
После поездки в Таиланд я стал фанатом азиатской кухни. Поэтому в моем меню присутствуют курица в сладком соусе, жареная лапша по-тайски. Когда мучает ностальгия, беру проверенный вариант — картофельное пюре с жареной курицей. Просто и знакомо.

КОММЕНТАРИЙ ФИТНЕС-ЭКСПЕРТА:
Я не очень представляю, что такое лапша по-тайски, но в любом случае у парня перебор с углеводами. Лапша + картофель = солидный животик годам к 24, так что привычки придется менять и к курице добавлять исключительно жареные овощи, благо в тайской кухне они очень даже вкусные.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА:
Не самый плохой, но и не самый лучший выбор для ежедневного меню.
Куриное мясо – хорошо, это источник высококачественных белков, которые легко усваиваются. Лапша по-тайски – неплохой гарнир, особенно сделанная собственноручно, с соблюдением правильных ингредиентов. Туда должны входить собственно паста, оливковое масло, чеснок, грибы, брокколи, морковь, перец, арахис (возможны вариации).
Картофельное пюре – неплохой выбор для гарнира, но его польза весьма сомнительна, потому что картофель считается источником полезных углеводов только при правильном приготовлении, идеальный вариант – запекать или варить в кожуре.

МЕНЮ В ПОДАРОК
Жареные королевские креветки с лимонным соком, салат из помидоров, огурцов, репчатого лука и болгарского перца, пара хлебцев с небольшим количеством меда, стакан минералки.

Epidem.ru Journal-plaza.net



ВЛАДИМИР
28 лет, менеджер по продажам

Люблю домашнюю кухню. Приношу на работу салаты с майонезом — иногда их делаю сам, но чаще покупаю в ближайшем супермаркете.
Обожаю заливную рыбу.
Стараюсь включать в рацион свежие овощи, хотя зимой это удовольствие не из дешевых.

КОММЕНТАРИЙ ФИТНЕС-ЭКСПЕРТА:
Почти идеальный вариант, особенно в такой последовательности, только майонез нужно заменить на нежирный кефир, а заливную рыбу, которая традиционно гадость, – на свежеприготовленную семгу (для любителей вкусного образа жизни) или треску (для неприхотливых экстремалов).

КОМЕНТАРИЙ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА:
Салаты сами по себе – выбор хороший, но все портит майонез, он, как известно, является одним из самых вредных соусов. Если им злоупотреблять каждый день, можно набрать вес и испортить себе поджелудочную железу очень быстро.
Заливная рыба, приготовленная дома из натуральных ингредиентов, полезна. Подобное же блюдо "индустриального" изготовления уже не так надежно, потому что неизвестно, какие вещества (загустители, красители и тому подобное) могут быть при этом использованы.
Овощи – отличный выбор.

МЕНЮ В ПОДАРОК
Шашлык из семги или любимая рыба по вкусу – тунец, треска и пр., порция гречки с зеленью вроде петрушки, 1-2 красных яблока, охлажденный зеленый чай с лимонным соком. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРЕВОРОТ С РАЗМАХОМ

Спортивная гимнастика в СССР была популярна не меньше, чем фигурное катание и балет. Спрашивается: как этим спортсменам удается сохранять отменную форму, которую, по слухам, они приобретают без малейшей помощи тренажерных залов и персональных тренеров?

ФОТО: ВЛАДИМИР ВИНТЕР

На самом деле тренажерный зал у гимнастов есть, такой же, как и везде. Ну, почти такой же — нечасто в зале увидишь вертикальную тягу, к которой вместо рукоятей прикреплены гимнастические кольца. Во всем остальном обычный зал, разве что его посетители чересчур мускулисты и не имеют ни малейших изъянов в фигуре.

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

Тренинг

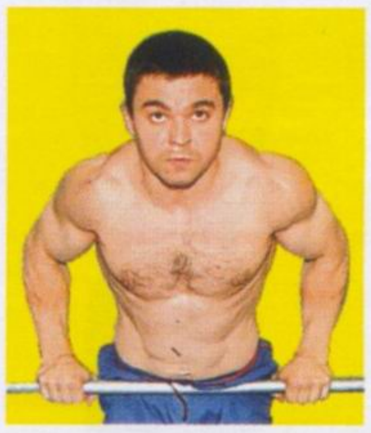
Понаблюдав за тренировками гимнастов всего пять минут, быстро понимаешь, что в плане физической подготовки у них, как в вольных упражнениях, все поставлено с ног на голову. Основным снарядом является не штанга или гири, которые гимнасты все же используют, а всем нам знакомые по телевизионным трансляциям кольца, брусья и перекладина. Кольца и брусья оставим сразу, а вот турник, вернее, перекладину, которая есть в каждом дворе, рассмотрим, тем более что ребята любезно согласились показать нам на ней "что-нибудь простенькое".

Схема

Спортивные гимнасты освобождены от бешеного количества сетов и повторов. Здесь все решает только твоя способность выполнять элемент.

— Режим тренировок зависит от степени физической готовности, — говорит Александр Сапожкин. — Если это самый первый раз, то нужно научиться делать подводящие упражнения. Проведи обычную разминку, после чего не повредит немного потянуться, затем подтянуться на турнике и отжаться от пола, а также прокачать пресс — поделать складки, подъемы ног в висе на турнике. В зависимости от того, насколько легко упражнения даются, потребуется разное время, чтоб довести их выполнение до 10 раз подряд. Только после этого можно осваивать более сложные элементы. Дальше все зависит от самочувствия. Если после одного подхода, выполнив 1-2 элемента, самочувствие нормальное, нет неприятных ощущений в мышцах, можно продолжать тренировку.

В сборной команде все происходит намного жестче. Тренировки на перекладине проводятся ежедневно и по три раза в день. Причем намного больше внимания уделяется отточенности движений, доведенной до автоматизма. Это чтобы независимо от дня недели или времени суток гимнаст мог выходить и выполнять необходимые махи, висы и прогибы. Так что профессионалы, по их же словам, эти упражнения делают в неограниченном количестве.



АЛЕКСАНДР САПОЖКИН

з.м.с., трехкратный чемпион Европы, двукратный призер чемпионата мира, финалист Олимпийских игр в Афинах.

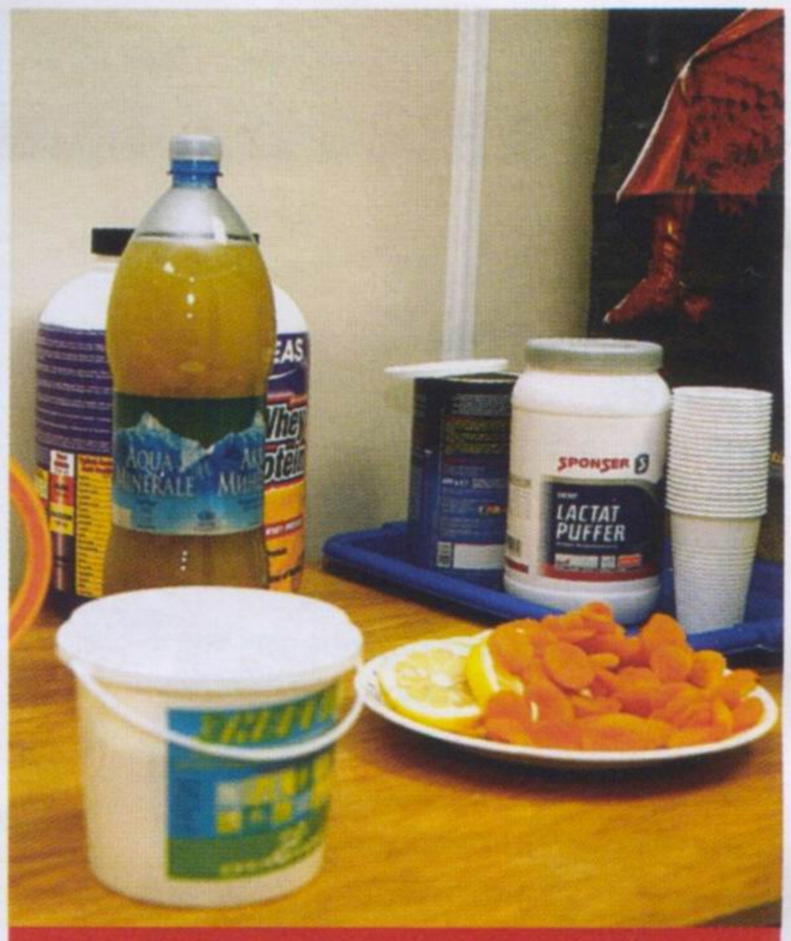
Восстановление

Алексей Некрасов, массажист:

— Восстановительные процедуры у нас проходят по четвергам. В этот день, как правило, проводится всего одна тренировка. Потом — обязательные вечерние процедуры, которые включают в себя баню и фитосауну. Фитосауна — это бочка из трехсотлетнего кедра, куда нагнетается пар и всевозможные растительные сборы для восстановления опорно-двигательного аппарата и укрепления иммунитета. Также у нас есть ванны с гидромассажем и специальный восстановительный день — воскресенье. В воскресенье выходной, тренировки отменены, зато все восстановительные процедуры к услугам ребят, плюс традиционные массажи, физиотерапия и здоровый сон — самое главное средство восстановления.

Питание

В столовую гимнастов нам проникнуть не удалось, зато мы получили полное представление о питании спортивных гимнастов. Эти весельчаки питаются всего три раза в день, зато очень разнообразно. Если источник был с нами до конца искренен, то рацион гимнастов представляет собой расширенный и максимально здоровый вариант шведского стола — все что хотите и сколько угодно. На особой диете сидит только женская сборная, у мужчин все лишнее моментально сгорает на тренировках. Рацион учитывает потребности и опасности спортивной гимнастики, оттого, к примеру, ребятам доступен даже домашний холодец, традиционно рекомендуемый всем испытывающим повышенные нагрузки на суставы и позвоночник. В остальном полная свобода, а в особых случаях, по просьбе спортсменов, рацион может вообще поменяться радикально, если блюда прежних недель поднадоели.



ДОБАВКИ

В распоряжении гимнастов целый набор спортивных и околоспортивных добавок. Помимо протеина из неприметной банки, гимнасты используют:

- специальный концентрат, помогающий преодолевать лактатный порог, проще говоря, заметно повышать выносливость;
- стимуляторы тестостерона растительного и минерального происхождения, такие как экдистен;
- мощнейший антиоксидант микрогидрин, способный повышать эффективность усвоения питательных веществ и увеличивать энергетические ресурсы организма;
- оптимизаторы работы нервной, иммунной и эндокринной систем, позволяющие с легкостью переносить самые изнурительные физические и нервные нагрузки;
- кардиопротекторы, облегчающие работу сердца при повышенных нагрузках;
- метаболические средства, нормализующие транспорт АТФ, кислорода и повышающие переносимость физической нагрузки при тренировках.

Кроме того, во время тренировок спортивные гимнасты с удовольствием пьют обычный лимонад из натуральных лимонов. С косточками.

Epidem.ru Journal-plaza.net

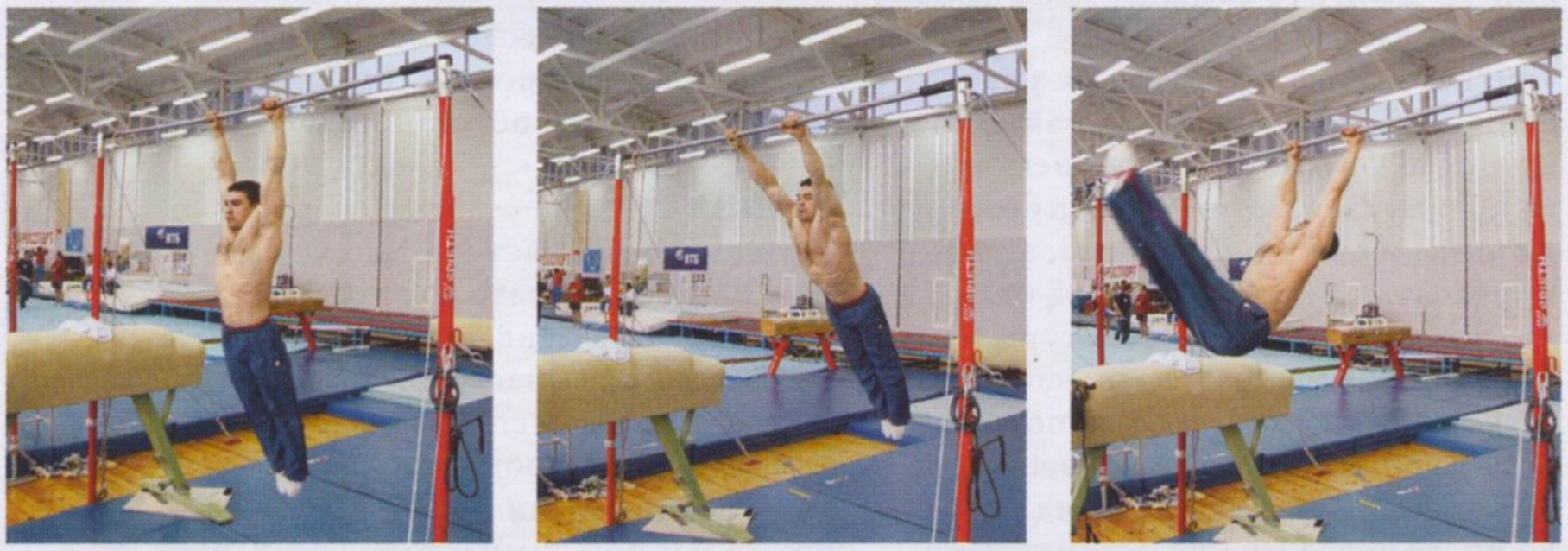
ЭЛЕМЕНТ №1
ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ В УПОР

Повисни на перекладине, поставив руки на ширину плеч, тело вытяни в линию. Подтянись вверх, почти коснувшись перекладины подбородком. Теперь сделай мощный мах ногами и, слегка прогибаясь в пояснице, переверни, выйдя в конечное положение. Вернись вниз либо переворотом вперед, либо просто опустившись на руках в исходное положение.

АЛЕКСАНДР САПОЖКИН:
Технически этот элемент разложен на несколько действий: подтягивание, затем подъем ног, переброс ног через перекладину и, наконец, отжимание. Для его выполнения особенно важны мышцы брюшного пресса, бицепсы и трицепсы.

ЭЛЕМЕНТ №3
ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ В УПОР

На махе ногами вперед слегка прогнись и провисни в пояснице, затем обратным движением поднеси голени к перекладине и в этот момент сделай рывок руками на себя, одновременно опустив ноги – этим движением тело по инерции выносится наверх: в упор.



АЛЕКСАНДР САПОЖКИН:
Это элемент, выполняющийся за счет небольшого размахивания. В отличие от подъема переворотом он уже гораздо более сложный технически.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЭЛЕМЕНТ №2
ПОДЪЕМ СИЛОЙ В УПОР

Упражнение выполняется из виса на турнике. Состоит из двух частей – подтягивания и отжимания. Сначала подтягиваешься как можно выше – как минимум выше подбородка, желательно до груди. Затем руки переводятся в упор и производится отжимание на перекладине из упора на согнутых руках в упор на прямых руках.

АЛЕКСАНДР САПОЖКИН:

Тут важнее всего научиться подтягиваться и отжиматься, причем не обязательно от перекладины, можно отжиматься и от пола, главное, чтобы регулярно работал трицепс.

ЭЛЕМЕНТ №4
ВИС СПЕРЕДИ

Из виса на перекладине тело переводится в горизонтальное положение и удерживается несколько секунд. Главное – руки сгибать не нужно! Для облегчения упражнения можно немного подать таз вперед и обязательно закрепить ягодицы, поясницу и пресс, иначе этот элемент будет очень тяжело выполнить. Вытянувшись таким образом в струнку, необходимо довести состояние подтянутых спины, пресса и ягодиц до горизонтального положения. И держать!

АЛЕКСАНДР САПОЖКИН:

Упражнение достаточно тяжелое, работают практически все мышцы – спины, брюшного пресса, грудные и даже ягодицы. Технически тем не менее это довольно простой элемент. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

НОВЫЙ ТРЕНЕР

Несмотря на настойчивые просьбы читателей клонировать фитнес-редактора МН Смирнова, создать его полную копию пока не удается. Поэтому мы отправились в мир проводов и микросхем на поиски приборов, хотя бы отдаленно напоминающих персонального тренера.

Домашние задания

Wii Fit — это новый аксессуар знаменитой приставки Nintendo. По сути Fit — очень умные весы, которые, ориентируясь на твой вес и давление на доску, позволяют тренироваться дома. Максимальный груз, который может выдержать Wii Fit, — 150 кг. Доску специально укрепили перед стартом продаж в Европе и Америке — для азиатского рынка она поставляется с ограничением в 130 кг. Забавно, что данные о весе приставка будет хранить в тайне и покажет на экране только с разрешения хозяина.

Так как остальные твои параметры Wii Fit самостоятельно узнать не может, перед первой тренировкой придется заполнить анкету — указать свой пол, рост, возраст. После этого приставка подумает и выдаст вердикт — количество лишних килограммов и твой биологический возраст. Дальше останется выбрать себе внешность и пол инструктора и начнутся занятия — аэробика, йога, баланс и силовые упражнения.

В йоге тебе предло жат принять ту или иную неудобную асану и задержаться в ней на несколько секунд, сохраняя баланс. Аэробика — это в основном степ. Выбираешь уровень сложности и топаешь изо всех сил. Можно и побегать — для этого на экране появится пейзаж некоего острова, а тебе останется, положив пульт от Wii в карман, бежать на месте. Звучит скучновато, но на деле получается вполне забавно. Упражнений на развитие баланса много. Задания представлены в виде игр: прыжки с трамплина, жонглирование мячом, ходьба по канату. Есть неплохой набор и силовых упражнений — те же отжимания от Wii Fit помогут добиться лучших результатов, ведь доска измерит давление веса на каждую руку и предложит разные подходы с акцентом на разные мышцы.

Если заниматься много и часто, у тебя быстро повысится уровень, и приставка в качестве поощрения откроет дополнительные игры. В общем, это неплохой способ добавить домашней зарядке азарта.

Космический тренер

Garmin Forerunner 101 нельзя назвать персональным тренером в полном смысле этого понятия, но на роль инструктора средней руки он потянет. Этот GPS-приемник рассчитан на любителей бега и показывает скорость, пройденную дистанцию и количество израсходованных калорий. Единственная “тренирующая” функ-

Epidem.ru Journal-plaza.net

ция — это Virtual Partner. Ты указываешь расстояние, которое собираешься пробежать, и скорость, с которой хочешь это сделать, после чего на экране появляются два бегущих человека — ты и виртуальный тренер. Если твой человечек отстает от тренера — нужно прибавить, если обгоняет — можно снизить темп.

Все твои забеги сохранятся в дневнике тренировок — он рассчитан на два года, и ты всегда сможешь сравнить свои прежние показатели с новыми рекордами.

Главное отличие от остальных помощников бегуна — связь со спутником. Так что, если в погоне за рекордом ты убежишь в соседний город, Forerunner 101 не даст потеряться — покажет путь домой, расположение ближайших гостиниц и прочую полезную информацию.

Все твои забеги сохранятся в дневнике тренировок — он рассчитан на два года, и ты всегда сможешь сравнить свои прежние показатели с новыми рекордами

iБеготня

Все знают, что бегать полезно. Но человек устроен так, что лучшие свои результаты показывает обычно в экстремальных условиях: когда кого-то догоняет или от кого-то удирает. В последнее время производители техники усиленно пытаются придумать альтернативный способ заставить нас бегать с рекордной скоростью.

Apple совместно с Nike попробовали создать целое движение любителей джоггинга под музыку. Комплект Nike+iPod Sport Kit — это кроссовки, RFID-чип и сам плеер с приемником сигнала. Технически ничего сложного. В сделанных специально для этой программы кроссовках есть небольшой кармашек в стельке, куда и вставляется чип, к док-разъему iPod, в свою очередь, подключается передатчик. Дальше — ноги в кроссовки, наушники в уши — и вперед. Правда, сначала придется ввести в iPod некоторые данные: свой вес, количество калорий, которые хочешь потерять, а также указать, какие песни в музыкальной библиотеке плеера толкают тебя на спортивные рекорды.

Контроль за тренировкой возьмет на себя прибор акселерометр, расположенный в кроссовке. Он будет замерять время между касаниями земли ногой, высчитывать дистанцию и интенсивность бега. Эта информация отобразится на экране iPod, а также иногда в перерывах между песнями прозвучит в наушниках (голос "диктора" ты выберешь сам).

На этом работа "тренера" не заканчивается. Каждый раз при подключении плеера к компьютеру iTunes станет отсылать данные на сайт www.nikeplus.com. Там твои рекорды займут достойное место среди достижений других iБегунов. Отдельно можно отметить возможность накладывать маршруты своих пробежек на реальные карты городов. ■

Утро чемпиона

Люди ненавидят будильники, и это понятно — как можно хорошо относиться к тому, кто заставляет тебя вставать рано утром и идти на работу? Компания Innovative Sleep Solutions серьезно озаботилась этой проблемой и создала часы, которые сделают пробуждение максимально комфортным. Называются они Sleeptracker и действуют следующим образом: перед сном ты указываешь время, когда лег в кровать, и время, в которое хочешь проснуться, часы рассчитают, когда у тебя будет фаза неглубокого сна, и разбудят именно в этот момент. Получится, что сон будет прерван с минимальным дискомфортом. Исключений два — если у тебя уже давно наблюдается конкретный недосып или если накануне ты изрядно принял на грудь. В этих случаях ничто не сделает утром из тебя бодрого спортсмена.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧТО ЕЙ ОТ МЕНЯ НАДО?

С помощью журнала Cosmopolitan мы залезли в головы 8000 твоих потенциальных половых партнерш и выяснили, какие у них нынче ориентиры.

КАК ЧАСТО ЕЙ ХОЧЕТСЯ СЕКСА?

- **51%** НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ
- **35%** КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО НЕСКОЛЬКУ РАЗ
- **7%** РАЗ В НЕДЕЛЮ
- **4%** ПАРУ РАЗ В МЕСЯЦ
- **3%** НЕНАВИЖУ ЭТОТ СЕКС!

ЧЕГО В ДЕЙСТВИЯХ ПАРТНЕРА ЕЙ НЕ ХВАТАЕТ:

9 ИЗ 10

ДЕВУШЕК ХОТЯТ, ЧТОБЫ ТЫ ДЕМОНСТРИРОВАЛ НА ЛЮДЯХ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ. НО ВЕЛ СЕБЯ В РАМКАХ ПРИЛИЧИЯ.

2,4%

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧЕГО ОНА ХОЧЕТ УТРОМ?

45% СЕКСА

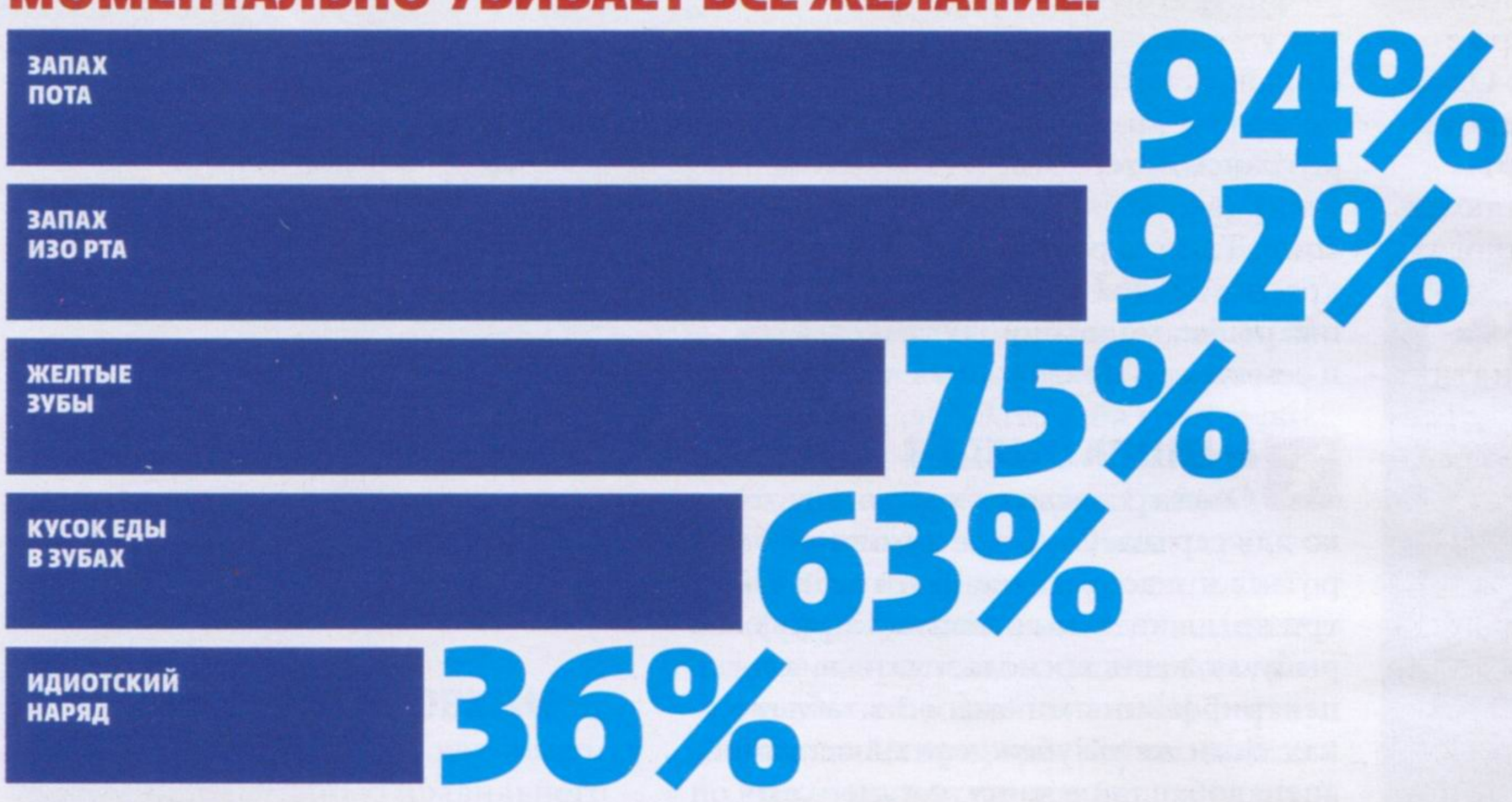
VS

39% ПОЗАВТРАКАТЬ

КАК МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ПОКАЗАТЬ, ЧТО ХОЧЕТ СЕКСА:

- СКАЗАТЬ: "ДАВАЙ ТРАХАТЬСЯ!", НО ТОЛЬКО БЕЗ СЛОВ, ВЗГЛЯДОМ
- ХОРОШО ПАХНУТЬ
- ЖЕНИТЬСЯ
- ДАТЬ ДЕНЕГ
- МОЛЧА РАЗДЕТЬСЯ
- ПОТРОГАТЬ ЗА СООТВЕТСТВУЮЩИЕ МЕСТА

МОМЕНТАЛЬНО УБИВАЕТ ВСЕ ЖЕЛАНИЕ:



СТОЛЬКО ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ, ЧТО ДЛИНА ЧЛЕНА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ДЕВУШКИ МУЖСКИЕ КАЧЕСТВА:

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ГРУЗИТЕ МЕНЯ ЖИТЬ

Если ты думаешь, что депрессия – это чисто женское заболевание, то ты сильно ошибаешься. Твои шансы подхватить эту хворь составляют приблизительно 1 к 10, а вероятность того, что ты будешь молча страдать и не решишься обратиться к врачу – еще выше. Но выход есть.

ВОЗЛЮБИ ЛЕГКИЕ СВОИ

В депрессию могут вогнать не только цены на недвижимость. Ученые из Хельсинского университета установили, что курильщики со стажем гораздо более подвержены депрессии, чем некурящие. Однако если им удастся бросить вредную привычку, их шансы пасть жертвой затяжной депрессии сравняются с шансами парней, которые никогда не начинали курить.

Кстати, курение марихуаны оказалось не таким уж веселым занятием, каким большинство его себе представляло: по данным British Medical Journal, у любителей пыхнуть раз в неделю шансы погрузиться в мрачную пучину депрессии в два раза выше, чем у тех, кто не употребляет.

О ПОЛЬЗЕ ОКРУЖАЮЩИХ

Отличное средство от депрессии — друзья и семья. Те, кому не повезло с тещей, могут поспорить насчет семьи, но тем не менее это так. Возможно, ученые из Чикагского университета не открыли Америку, но зато научно доказали, что одинокие люди более подвержены негативному влиянию стресса. А их коллеги из британского Королевского колледжа психиатрии выяснили, что в депрессию чаще прочих впадают люди застенчивые и не имеющие ни с кем близких отношений. Так что если это про тебя, самое время изменить ситуацию. В любом случае, попытка не пытка.

ПРОТЕИНОВОЕ СЧАСТЬЕ

Порция белков, заброшенная в организм при каждом приеме пищи, позитивно отразится не только на твоей фигуре, но и на настроении. Потому что белки снабжают мозг триптофаном, который организм затем перерабатывает в серотонин — нейротрансмиттер, ответственный за регулирование сна, аппетита и настроения. Так что регулярное поедание красного мяса, курятины, индюшатины, рыбы, молокопродуктов, орехов и семечек — прямой путь к радости.

И СНОВА ОМЕГА-3

Омега-3 кислоты хороши не только для сердца. Они еще помогают бороться и с депрессией. Если тебе лень трижды в неделю готовить жирную рыбу, можешь воспользоваться концентрированными омега-3 в таблетках. Если же ты убежденный вегетарианец, добавляй в кашу льняное семя и заправляй салаты льняным маслом.

БОЛЕН? ЛЕЧИСЬ!

Почему считается, что женщины чаще страдают от депрессии? Да потому, что они свою проблему осознают и пытаются решить. А мужчины предпочитают страдать молча. Потому, видимо, и живут меньше. В общем, если подавленное настроение у тебя держится более двух недель, тебе прямая дорога к врачу. И не забудь описать ему все симтомы и причины, даже те, которые, по твоему мнению, не имеют никакого отношения к твоей депрессии. Кстати, учти: если врач тебе попадется дельный, то для начала вместо антидепрессантов он пропишет тебе терапию, целью которой будет повышение твоей самооценки – то есть устранение причины депрессии, а не ее последствий.

ФОТО: LEKS052

Epidem.ru Journal-plaza.net

САХАРНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Простейший способ улучшить настроение с помощью правильного питания — поддерживать баланс сахара в крови. Для этого нужно ограничить употребление сахаросодержащих продуктов и напитков, а также белого хлеба и макаронных изделий. Эти продукты вызывают повышение уровня сахара, за которым следует вполне логичный упадок, за счет чего ты чувствуешь себя уставшим и подавленным. Вместо этого ешь цельнозерновой хлеб, фрукты, овощи и бобовые — все эти продукты помогают поддерживать сахар в крови на нужном стабильном уровне.

РАДОСТЬ ЧЕРЕЗ СИЛУ

Скорее всего, квитанция на оплату месячного абонемента в спортзал тебя не обрадует. Зато тебя вполне обрадуют умеренные физические нагрузки, которые являются быстродействующим и весьма эффективным средством для поднятия настроения. Любая форма физической активности ведет к выбросу эндорфинов, а для достижения наиболее полного эффекта занимайся на природе. Научно доказано, что занятия спортом или активный отдых среди всякой растительной зелени отлично поднимают настроение.

РАДОСТЬ ВСУХУЮ

Путь к счастью не всегда лежит через ближайшую забегаловку. Алкоголь на самом деле является депрессантом, к тому же нарушает усвоение витаминов группы В, ответственных за хорошее настроение. Так что лечить плохое настроение алкоголем — плохая мысль. Не говоря уже о том, что никому еще не удалось почувствовать себя счастливым с бодуна.

ТРАВКА-ПОПРАВКА

И это совсем не то, о чем ты подумал. Зверобой обыкновенный, или продырявленный, оказался эффективным антидепрессантом в случае депрессий легкой и средней тяжести. 300 миллиграммов экстракта зверобоя в день в течение трех недель вернут тебе былую радость. Но учти: обязательно предупреди своего врача, что ты принимаешь зверобой, ни в коем случае не смешивай зверобой с другими антидепрессантами и даже не думай его курить!

СВЕТ В КОНЦЕ ТУННЕЛЯ И НЕ ТОЛЬКО

Светотерапия эффективно лечит сезонную депрессию в 85% случаев. И несезонную тоже. Достаточно 30-60 минут в день проводить на солнце или перед прибором, имитирующим природный дневной свет. Не путай с телевизором!!! ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

СУДНЫЕ ДНИ

Копаться все лето в огороде — не наш метод. Гораздо полезнее и приятнее путешествие по водным просторам. Да к тому же на собственной лодке.

ТЕКСТ: ВАСИЛИЙ БЫКОВ

Выбор водного транспорта — головоломка почище кубика Рубика. Яхта — дорого, лодка с веслами — медленно, катамаран — странно, гидроцикл — мало, плот — глупо. Ближе всего к идеалу катера и мотолодки. Правда, если ты считаешь, что на этом выбор можно закончить, вынужден тебя расстроить — подобрать подходящий катер не проще, чем определиться с выбором машины. Придется перелопатить кучу литературы, многократно обсудить варианты с друзьями и обойти несколько салонов продаж. Мы решили облегчить тебе задачу и взяли часть этой возни на себя.

Первым делом стоит разделить катера по типу корпуса. В меню — алюминиевый или пластиковый варианты. Более дорогие модели выполнены из пластика. В этой группе числятся катера с открытым носом — боурайдеры от Larson, Doral, Chapparal, Nordik, и круизные катера Quicksilver, Cobalt и все тот же Larson.

Круизные катера

Сделаны круизеры в общем-то понятно для чего. Внутри ты найдешь все, что нужно для жизни, — там и каюта, и камбуз, и рабочая зона, и, конечно, гальюн (туалет, если выражаться приземленно). Но если ты не Павел Резвой, тебе понадобятся еще и места для попутчиков. Каютные диваны легко трансформируются в спальные места, так что внутри круизера можно собраться шумной компанией, а потом и заночевать — пространство позволяет. В каюте есть телевизор с DVD-проигрывателем, аудиосистема и бар. Можно заказать катер даже с винным шкафом и собирать по ходу путешествия коллекцию подводных вин.

Насколько большим будет твой "водный мир", зависит только от бюджета проекта. Самые маленькие и доступные круизеры имеют одну каюту, в то время как топовые версии состоят уже из двух-трех комнат, готовых принять до 12 человек. Размеры круизеров колеблются между 7 и 12 м. Конечно, бывают и более крупные варианты, но это уже скорее яхты. Что касается скорости, то она, в зависимости от мощности мотора, может достигать 75-110 км/ч. Мало? Поверь, на воде этого хватит — там скорость воспринимается иначе. Самые быстрые круизные катера оснащены сдвоенными моторами мощностью 462 лошади каждый. Цена такого монстра может достигать $600 000, ну а самый бюджетный вариант со всеми необходимыми опциями и двигателем мощностью 220 л. с. облегчит кошелек примерно на $90 000.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Кроме того, не забудь, что для вождения потребуются специальные права, наподобие водительских. Получить их тоже денег стоит.

Боурайдеры

Такой катер призван развлекать — катать любимую подружку на лыжах или вейкборде, нарезать красивые круги по прибрежной акватории, таскать бананы с дамами. Одно "но" — без каюты. Так что ужинать девушку придется в другом месте. Кстати, и гальюн появится только в том случае, если длина лодки превышает 7 м. И все же аскетичной обстановку на боурайдере назвать никак нельзя — ультрамодные штурвал и приборная панель, мягкие удобные сиденья, встроенный CD-проигрыватель, переносной холодильник, куча карманов, куда можно убрать ручную кладь и спасательные средства, а в некоторых катерах, помимо гальюна, есть еще и небольшой камбуз. Разброс цен впечатляет — от 40 до 250 тыс. долларов. Самые серьезные модели с 320-сильными моторами будут летать со скоростью 110 км/ч. Более спокойным боурайдерам достаются двигатели от 135 л. с., чего вполне достаточно для того, чтобы развить скорость в 70 км/ч.

Моторные лодки

Главное отличие моторной лодки от катера в том, что на ней двигатель — подвесной, а в катере — всегда стационарный. В остальном все то же самое.

Самые дорогие моторки — для спортивной рыбалки. Забудь про посудины размером со средних размеров ванну, речь о рыбалке совсем иного уровня. Так, например, в числе опций есть даже аэрируемые аквариумы для продления жизни улову. Чтобы и сам хозяин тоже легко перенес долгую рыбалку, в дорогих моделях каюты оснащены не хуже современных квартир. Размер лодок от 5 м 80 см до 7 м. Мощность — от 135 л. с. до 250. Максимальная скорость — до 100 км/ч. За такой агрегат придется выложить до $80 000.

Если это для тебя дороговато, есть и более скромные модели — за ры-

ИМЕЮ ПРАВО!

Получить права на управление катером совершенно не сложно. Для этого понабобится желание, паспорт, две фотографии 3х4 и медицинская справка, как для сдачи прав на вождение автомобиля. В Киеве получить права можно по адресу ул. Еленовская 25, 5 этаж, тел. 463 74 71. Права на речное плавсредство мощностью до 50 лс стоят 670 грн., до 75 лс – 700 грн.

Epidem.ru Journal-plaza.net

бацкую лодку длиной 5-6 м попросят от $35 000. Особой роскоши в таком судне не жди, но зато оно честно будет служить тебе долгие годы и даже при необходимости разгонится до 90 км/ч (мощность моторов — от 90 до 200 л. с.).

Если же для рыбацкого счастья тебе не нужно ничего, кроме удочки и самой рыбы, смысла выкидывать за средство передвижения десятки тысяч нет. Самая простая моторная лодка уже содержит все, что тебе нужно: кресло, лавку, штурвал и вместительный кузов длиной 5-5,5 м для складывания трофеев. Для бодрого передвижения к заветным местам хватит мотора мощностью от 90 до 115 л. с. Цена вопроса — около $25 000.

Надувные лодки

Большой компанией можно выбраться на речную прогулку и в надувной лодке. Есть модели, которые вместят даже восемь человек. Правда, и цены на них соответствующие — до $5000. И учти, что за эти деньги ты получишь только баллоны, надувной киль и транец (это то, на что подвешивается двигатель) — мотор покупается отдельно. Для большой лодки понадобится двигатель мощностью от 15 до 60 л. с. С помощью последнего можно разогнаться до 50 км/ч.

Самый недорогой отечественный мотор — за $1500. Ты получишь вполне себе рабочие лошадки. Конечно, с "табунами" Yamaha, Volvo и Mercury они не сравнятся, но для медленной прогулки хватит. Иностранные варианты обойдутся гораздо дороже: от $2100 за самый простенький мотор и около $8000-$10 000 за действительно серьезный вариант.

Сэкономить на мощности двигателя можно, выбрав менее крупную лодку. Так, если брать модель, рассчитанную на 3-5 человек, хватит 10-25 лошадок. Скоростью до 35 км/ч все останутся довольны. Цена удовольствия от $1000.

Еще более скромные лодки — "тендеры". Они рассчитаны на двух-трех человек и рыболовные снасти. Эту компанию будет приводить в движение 4-10-сильный движок, который обойдется в $600-1150.

Впрочем, самый бюджетный способ начать карьеру капитана — покупка лодки с надувным полом. Если у более крупных аналогов пол жесткий, то тут все проще — сдутая лодка поместится в сумку. На то, чтобы надуть ее, понадобится 10-15 минут, после чего перед тобой появится 2,5-3-метровое судно. Такому "кораблю" хватит и 10-сильного мотора. Цена вопроса в среднем $800. Самые известные марки — Silverado и Yamaran.

Пробки

И от них не спастись. Основной источник пробок на реке — шлюзы, где маломерные суда шлюзуют бесплатно, но по остаточному принципу. Первыми проходят большие пароходы, где девочки пьют ром и резвятся в бассейне, а уж следом ты на своей "телеге".

Epidem.ru Journal-plaza.net

23-25 мая в Черногории прошел официальный этап чемпионата мира по скоростным гонкам на воде Class 1, собравший 30 000 зрителей. В гонке участвовали спортсмены из ОАЭ, Катара, Испании, Италии и Норвегии. Победителями этапа Гран-при Черногории стали представители Объединенных Арабских Эмиратов Мухаммед аль-Марри и Надир бин-Хенди на лодке Victory 1.

МОРСКОЙ БОЛИД

Наш корреспондент побывал в Черногории, на одном из этапов королевских гонок Class 1 и теперь точно знает, что представляет собой самый быстрый катер в мире.

На земле разогнаться до 300 км/ч в принципе не так уж сложно. В морской стихии и разгон, и торможение происходят по совсем иным законам, поэтому, чтобы достичь заветных трех сотен, требуется катер 15 м в длину, 3,7 в ширину и весом 5 т, технически напоминающий смесь болида "Формулы-1" с самолетом.

Катера гонок Class 1 способны соревноваться даже при заметном волнении на море, рассекая трехметровые волны. Сидящим внутри пилотам не видно почти ничего. Основную информацию о том, что творится снаружи, они получают с размещенных в кабине мониторов и систем GPS. Пилоты надежно закреплены в капсулах безопасности, расположенных под лексановыми фонарями — как на истребителях. Их двое, потому что управлять судном, перемещающимся на скорости 300 км/ч, в одиночку невозможно.

Когда речь идет о моторах, суммарная мощность которых приближается к 2000 лошадей, один человек просто физически не способен реагировать на то, что происходит с судном. Катер постоянно вылетает из воды, винты оголяются, что требует немедленного сброса газа, а затем возвращения двигателей на максимальную мощность сразу же после касания о воду.

Кстати, сами моторы родом из тех же мастерских, где делают "сердца" знаменитых сухопутных болидов. Над силовыми установками катеров Class 1 работают специалисты Lamborghini. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗМЕЙ-ИСКУСИТЕЛЬ

САМОЕ СЛОЖНОЕ В КАЙТСЕРФИНГЕ – ВОЗВРАЩАТЬСЯ НА БЕРЕГ: МОРЕ ЗАТЯГИВАЕТ. ОДНАКО ПОКЛОННИКОВ У ЭТОГО СПОРТА С КАЖДЫМ ГОДОМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ. ПОРАЖЕННЫЕ ТАКИМ ДЕМОГРАФИЧЕСКИМ ФЕНОМЕНОМ, МЫ ОБРАТИЛИСЬ ЗА РАЗЪЯСНЕНИЯМИ К КОРИФЕЯМ ДОСКИ И ДРЕССИРОВЩИКАМ ВОЗДУШНОГО ЗМЕЯ.

ЭКСПЕРТЫ: АНДРЕЙ ЗАУТЕР, ВАСИЛИЙ КОВАЛЕВ, ИЛЬЯ КОЛОМЕЙЦЕВ, АЛЕКСЕЙ ПИНЧУК

ФОТО: АНТОН ЖДАНОВ, АНДРЕЙ ЗАУТЕР, МАРИЯ ФЕДОРОВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

ХРОНОЛОГИЯ

- **1800-е** – Джорж Покок использует для тяги морских судов воздушные змеи на основе 4-стропных систем контроля. Такая же система применяется сейчас для кайтсерфинга, позволяя двигаться и против ветра.
- **1903** – пионер авиации Самуэль Коди разработал воздушный змей, поднимающий человека, и успешно пересек Ла-Манш в небольшой лодке на "змеиной" тяге.
- **1978** – Ян Дайс на катамаране FlexiFoil под воздушным змеем развил скорость свыше 40 км/ч.
- **1980-е** – предпринимается много успешных попыток скомбинировать воздушный змей с каноэ, зимними и водными лыжами.
- **1984** – братья Бруно и Доминик Леганю, с атлантического побережья Франции, разработали и запатентовали первый надувной воздушный змей (фактически первый кайт), предназначенный специально для занятий спортом. Именно Францию следует считать родиной современного кайтсерфинга.
- **1998** – кайтсерфинг становится популярным спортом, и в нескольких школах начинают обучать ему. Первые соревнования прошли на Мауи (Гавайи) в сентябре 1998 года – победителем стал бывший серфер, американец Мартин Остин.

АНДРЕЙ ЗАУТЕР

33 ГОДА

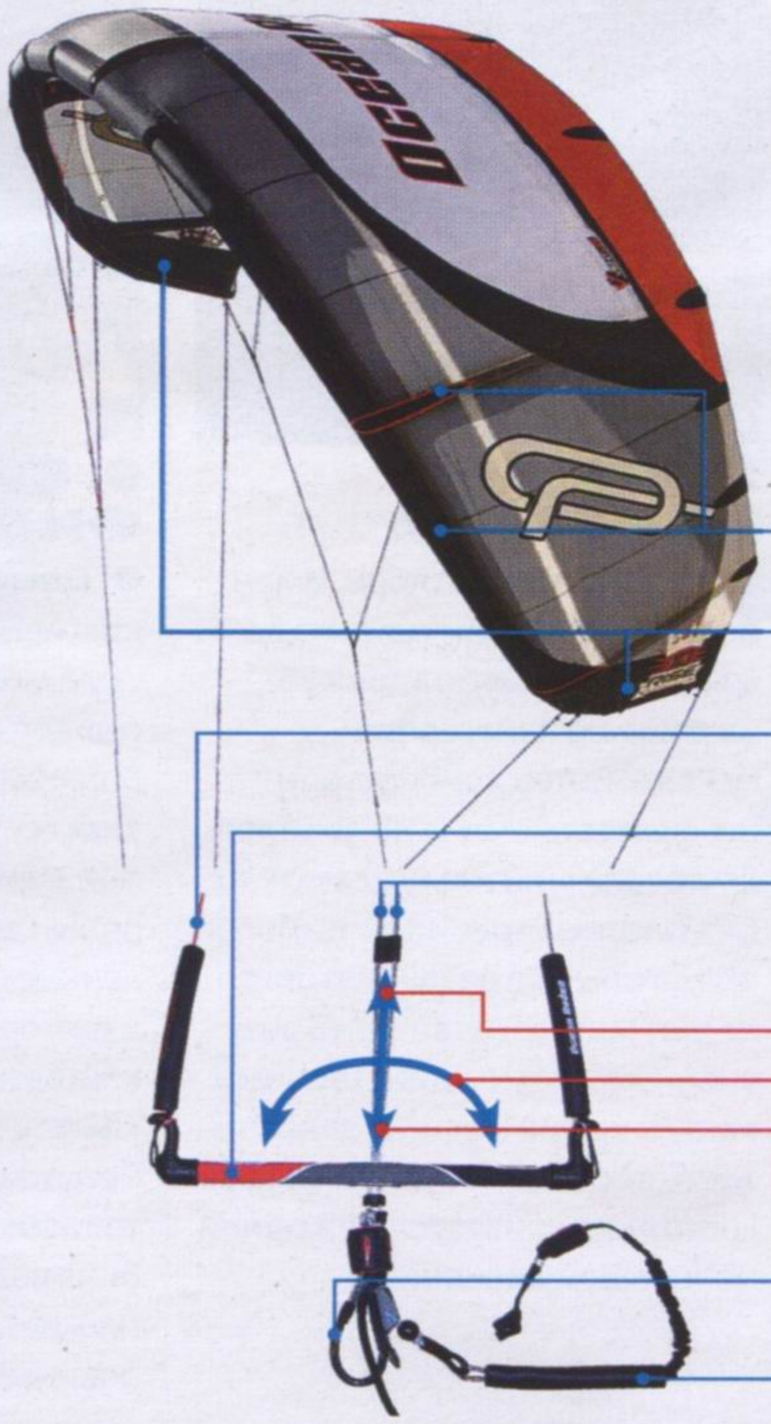
До 30 лет не занимался спортом вообще, сидел с утра до вечера в офисе, строил карьеру в нефтегазовом секторе. Потом попробовал сноуборд. Сочувствовавшие друзья посоветовали обратить внимание на кайтсерфинг. После этого уволился со всех работ, потому что в офисе летать невозможно. В апреле 2008 года получил международный сертификат IKO. В настоящее время работает инструктором на станции Colona Watersports в Хургаде, Египет.

Можешь считать, что этот текст – продолжение китайско-олимпийского блока. Во-первых, он про спорт, хотя еще не признанный МОК. А во-вторых, родом этот спорт все-таки из Китая.

Историки утверждают, что первые воздушные змеи появились именно там за 3000 лет до н.э. А в 200 г. до н.э. генерал Хань Цинь запускал змея над стенами осажденного города, чтобы понять, какой длины придется рыть туннель, чтобы зайти за оборонительные ряды. В итоге он застал противника врасплох. Ну а дальше...

УСТРОЙСТВО КАЙТА

Самые первые кайты были похожи на букву С. Их так и называли – C-type. Они были быстрыми и маневренными, но плохо поднимались с воды. Сейчас популярны кайты типа SLE (Supported Leading Edge) – с поддержкой центрального баллона.



Epidem.ru Journal-plaza.net

КУДА ПОДАТЬСЯ

ЧТОБЫ КАТАТЬСЯ, НУЖНО ЗНАТЬ, ГДЕ ВЕТЕР. ПОТОМУ ЧТО В КАЙТСЕРФИНГЕ БЕЗ ВЕТРА НИКУДА. НЕБОЛЬШОЙ ТОП-5 ТЕПЛЫХ МЕСТЕЧЕК В УКРАИНЕ И ЗАРУБЕЖОМ.

1 КИРИЛЛОВКА УКРАИНА

● **Сезон:** май-октябрь. Идеальное место для обучения азам кайтсерфинга в силу стратегического расположения: Федотова коса омывается с одной стороны морем, с другой — большим лиманом. Мелкий лиман с теплой водой — то, что нужно начинающему, а райдеры поопытней могут пересечь косу и кататься в море, где их порадуют высокие волны. Стабильный ветер — тоже немалый плюс Кирилловки.

АЛЕКСЕЙ ПИНЧУК
37 ЛЕТ

Всю жизнь занимался спортом: бег, велосипед, футбол, хоккей, настольный теннис. В 1995-м начал работать на крупного морского перевозчика, увлекся водными лыжами и виндсерфингом. В поисках ветра объездил кучу мест, попутно продвигаясь по служебной лестнице. В 2001 году терпеть офисную работу стало невмоготу, и Пинч уехал на Кабо-Верде, а возвратившись откуда, начал заниматься организацией различных серфовых мероприятий.

2 ЭЛЬ-ГУНА ЕГИПЕТ

● **Сезон:** круглый год. Плюсов у Египта немало: отсутствие визового режима, щадящие цены и огромное количество кайтстанций. В Эль-Гуне (20 км к северу от Хургады) разместились три лучших — две немецких и одна польская. В твоем распоряжении огромный пляж, риф, который уходит в море на 150 м, а за ним бесконечная синь воды. В отличие от Хургады, где по утрам ветер дует с берега и очень порывисто, тут ветер всегда вдоль берега или под углом на берег, причем достаточно ровный.

3 О. КОЧЕ ВЕНЕСУЭЛА

● **Сезон:** март-октябрь. Именно здесь проходит один из самых зрелищных этапов Кубка мира по кайтсерфингу PKRA. Ветер дует постоянно; скорость — от 12 до 30 узлов. До обеда — несильно, самое то для плотных тренировок. После обеда обычно раздувает, и тогда уже можно оттачивать разученные трюки. Единственный минус: кроме катания заняться здесь абсолютно нечем. Остров состоит из пары отелей и одной небольшой деревни.

4 О. БОРАКАЙ ФИЛИППИНЫ

● **Сезон:** декабрь-май. Самый красивый пляж в мире. Попасть сюда можно только на лодке с соседнего острова Катаклан. Сам Боракай, шириной 1 км и длиной 7 км, состоит, по сути, из двух пляжей. Один — с подветренной стороны, где находятся многочисленные отели, бары, дискотеки и рестораны. Второй — на 100% кайтовый, вместо гостиниц здесь кайтстанции и частные виллы. Ветер дует под углом в берег. Метров 200 в море тянется риф, глубина воды на котором 1,5-2 м. Неплохое место для новичков и опытных райдеров.

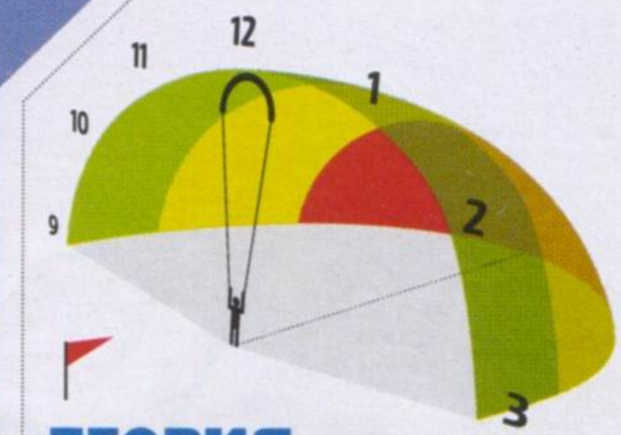
5 ТАРИФА ИСПАНИЯ

● **Сезон:** апрель-октябрь. Здесь дуют два ветра — юго-восточный, известный как Левантинец, и западный, называемый Пониенте. Из-за особенностей ландшафта, температур, зон давления погода здесь может меняться очень быстро, и даже самые точные прогнозы не всегда достоверны. Масса центров по прокату, но лучшие — Planet Windsurf и Club Mistral. В твоем распоряжении 10 км берега. Белый песчаный пляж идеален для всех уровней катания.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СДЕЛАЙ САМ

В КАЖДОМ ИЗ НАЗВАННЫХ РАНЕЕ ВЕТРЕНЫХ МЕСТ ЕСТЬ МНОГО КАЙТСЕРФЕРСКИХ СТАНЦИЙ И ШКОЛ. И УЧИТЬСЯ КАЙТСЕРФИНГУ НУЖНО ИМЕННО ТАМ. ТО, ЧТО ТЫ ВИДИШЬ НА ЭТОМ РАЗВОРОТЕ, – ЛИШЬ НАГЛЯДНОЕ ПОСОБИЕ.

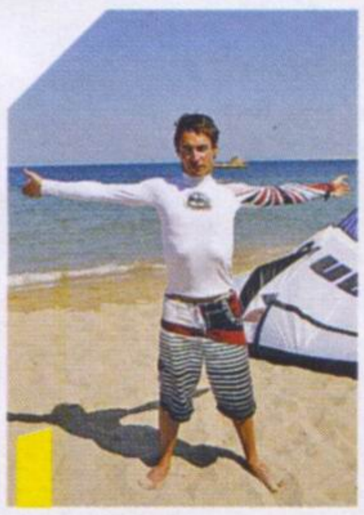


ТЕОРИЯ

Взгляни на рисунок. Это – "ветровое окно", зона, в которой может очутиться твой кайт, когда в него дует ветер. Окно ограничено двумя плоскостями: вертикальной, задаваемой ветром (поскольку он дует тебе в спину, кайт всегда перед глазами), и горизонтальной – землей или водой. Зеленым цветом на рисунке обозначена зона минимальной тяги. Находясь в этой зоне, кайт либо не тянет тебя совсем, либо, если ветер могуч, тянет несильно. В желтой зоне тянет посильнее, в красной – рвет так, что на ногах не устоишь. Поэтому заводить туда кайт довольно опасно. Цифры на рисунке обозначают положение кайта относительно земли.
На бумаге теория кажется несложной, поэтому новички, как правило, негодуют: "Дайте мне нормальный кайт – этот все время падает", – а также требуют показать им секретную кнопку, которую нажмешь – и поехал. Но кнопки нет. И прежде чем поймешь, как управлять кайтом на воде, нужно не менее часа тренироваться с пилотажной моделью на земле.

ПЛЯЖНЫЙ СТРЕТЧИНГ

Растяжка перед выходом на воду – дело нужное: разогретые мышцы увереннее реагируют на внезапные порывы ветра. Сделай обычную зарядку:



1 Разведи руки в стороны, стараясь соединить их за спиной, чтобы потянуть грудные мышцы.

2 Сделай несколько наклонов вправо и влево – разминку для мышц живота и поясницы.

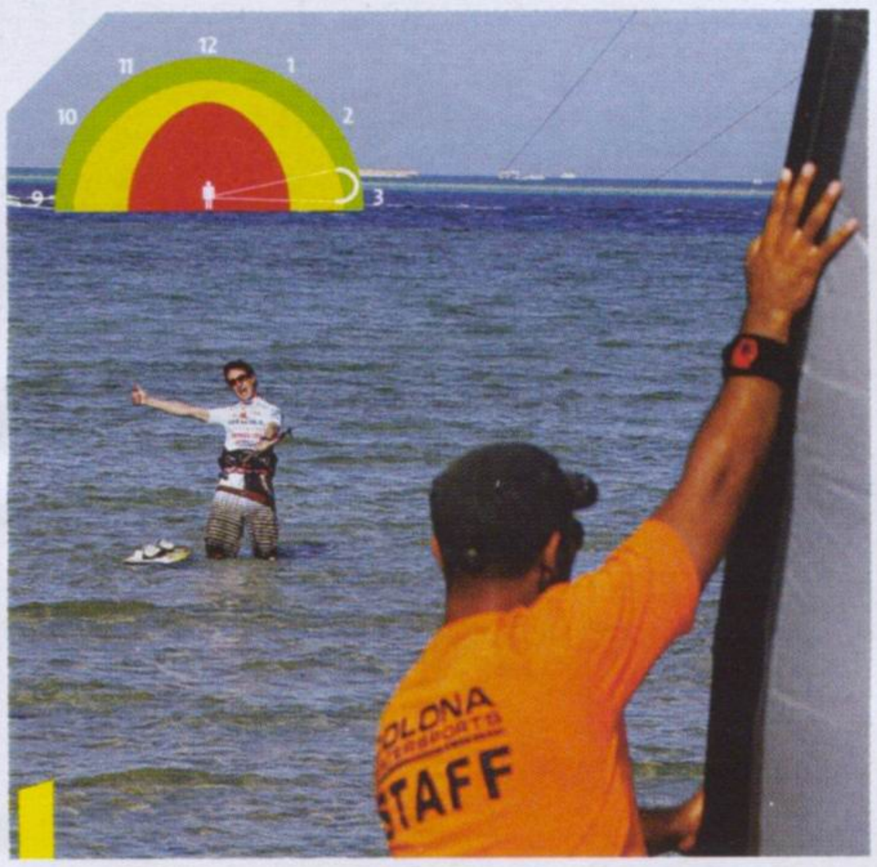
3 Достань руками до песка, не сгибая колени и держа пятки вместе. Это хороший стретч разгибателей спины.

4 Подтяни колено к груди руками, повтори для другой ноги. Таким образом ты растянешь большие ягодичные мышцы.

5 Потяни мышцы передней поверхности голени, прижимая поочередно ступни к пятой точке.

6 Встань на борд и дотянись правой рукой до левого края доски (и наоборот), чтобы еще раз растянуть разгибатели спины и бедра.

Epidem.ru Journal-plaza.net



1

Прежде всего кайт придется запустить, а для этого нужен ассистент, который поставит змея на ухо и будет придерживать его за центральный баллон, не давая утащить тебя на лежак загорающей рядом туристки. Теперь смело топай в воду на глубину примерно по колено. Как только найдешь удобное место, покажи ассистенту большой палец, и он тут же отпустит кайт в небо. Это такая международная сигнализация.

2

Теперь твоя основная задача – держать кайт ровно "на 12 часов". Причем делать это придется сначала одной рукой, придерживая планку посередине, потому что в другой у тебя будет доска. Вторая задача – надеть доску и принять правильное положение. А именно: ты сидишь, ноги максимально поджаты к груди, доска параллельна кайту и наполовину выходит из воды. Не забудь, что, если выпрямишь колени, кайт не сможет тебя поднять.

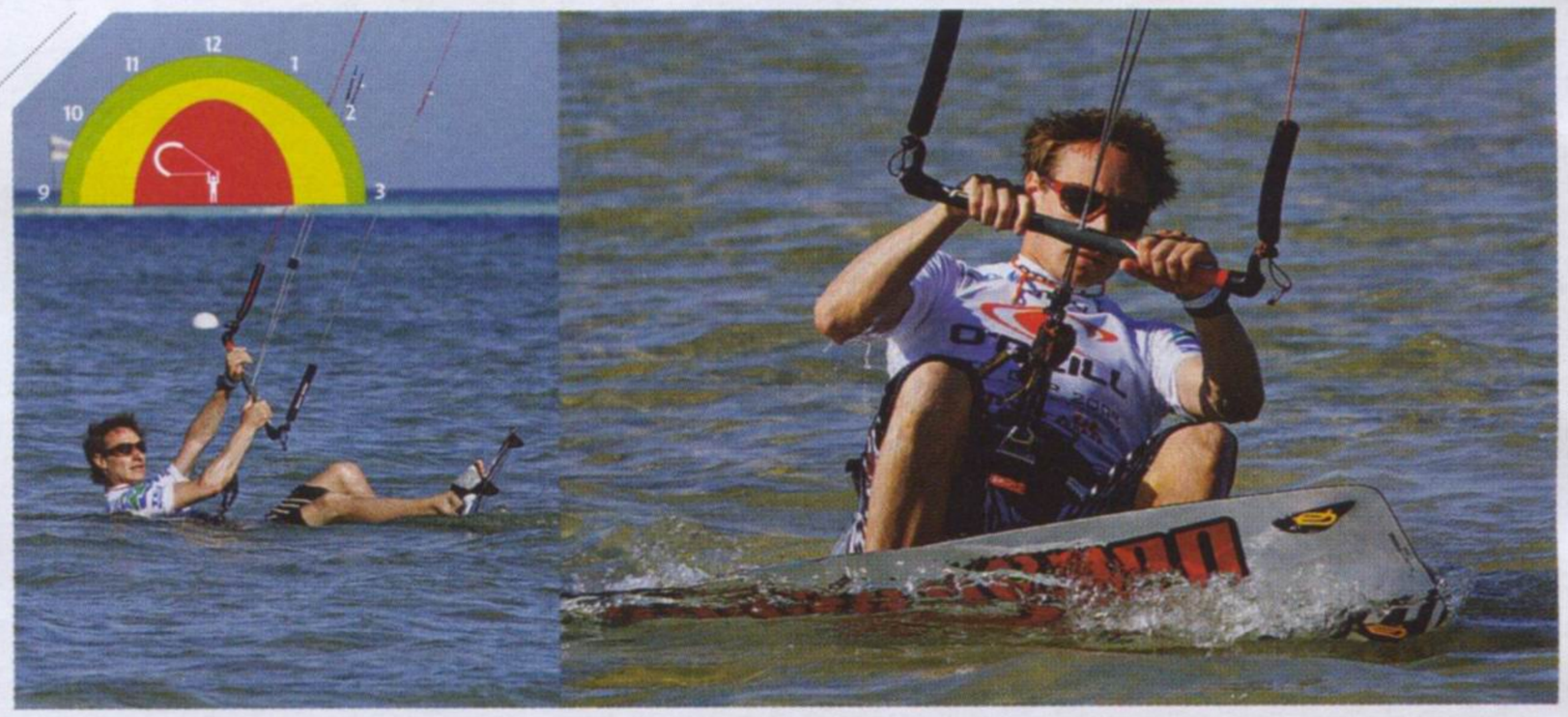
ИЛЬЯ КОЛОМЕЙЦЕВ

36 ЛЕТ

Спортом занимается с детства, в основном экстремальным. Прыжки с трамплинов на горных лыжах, сноубординг, виндсерфинг, вейк, позже кайтсерфинг, а сейчас еще и хоккей. В ближайших планах – классический серфинг. В общем, жизнь свою без спорта не представляет, потому и работает дистрибьютором Billabong – крупнейшего бренда для серферов.

3

Чтобы начать движение, делаем взмах в зону средней тяги по направлению к морю. В данном случае – "на 10 часов". Кайт совершает рывок и вытаскивает тебя из воды. В этот момент надо распрямить переднюю ногу, ею ты будешь подруливать. Задняя остается согнутой, на ней весь твой вес. Чтобы набрать первоначальную скорость, направь доску на 45° вниз по ветру, делая при этом махи кайтом, чтобы разогнаться. А уж потом, когда отъедешь от берега туда, где ветер посильнее, можно начать вырезаться против ветра, разворачивая корпус.



4

Всё, поехали. Теперь главное – не ударить в воду лицом. А это обязательно случится, если ты, как все новички, вытянешь руки и отклячишь зад. Когда кайт вытягивает тебя из воды, ты должен, по сути, висеть "на крюке", упираясь доской в воду. Кайт создает тягу, а ты призван ее компенсировать – найти тот самый баланс, который необходим, чтобы удерживать правильное положение. Чем больше тяги, тем ниже наклоняешься к воде, но при этом всегда сохраняешь тело вытянутым в одну прямую линию. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЕТАНИЯ БЕЗ СОМНЕНИЙ

Когда-то во фрисби играли с врагами. Потом начали играть с друзьями. А с недавнего времени играют еще и с городом. Последний, как правило, выигрывает.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

ДО Н. Э.

О том, что круглое и плоское летает лучше квадратного, люди догадались довольно давно. Античный Олимпийский комитет ввел соревнования по метанию диска в программу летних Игр еще в 400 году до н. э. А хитроумные римляне (без согласия АОК) нашли этому спортивному занятию практическое применение: в ходе сражения они время от времени метали в противника круглые, с отточенными краями щиты. Многие интернет-порталы, посвященные фрисби, как раз в этом усматривают корни современной игры в "летающую тарелку", не без гордости замечая, что, мол, именно благодаря метанию таких щитов Сципиону удалось разгромить Ганнибала при Заме 19 октября 202 года до н. э. и выиграть Вторую пуническую войну. Достоверно известно другое: в XV веке индийские воины имели на вооружении чакарани — небольшую стальную тарелку с острой кромкой. Ее раскручивали пальцами и запускали в сторону врагов. Сами ли индийцы научились метанию дисков или до них каким-то образом доползли античные знания — непонятно. Зато с уверенностью можно сказать, что физика полета круглого древнеримского щита, чакарани и современного фрисби одна и та же.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЛО, ПИРОГИ, АЛТИМАТ

Современная история фрисби началась в середине прошлого века. В 1948 году в США стартовала масштабная кампания по изучению НЛО, поэтому все, что могло летать и при этом напоминало тарелку, вызывало невероятный интерес. В то время плотник Уолтер Фредерик Моррисон сидел дома и очень переживал, что ему не передалась по наследству гениальность отца (тот изобрел автомобильную фару). В конце концов, сделав над собой невероятное усилие, Моррисон-младший придумал делать летающие тарелки из пластика. Первые модели были ориентированы исключительно на тех, кто верил в существование внеземных цивилизаций: диск имел спойлеры, иллюминаторы и "космическую" окраску.

Второй предпосылкой к появлению фрисби (точнее, к появлению самого этого слова) стала любовь студентов Йельского университета к дешевым, но вкусным пирогам от компании Frisbie Pie, названной по имени ее основателя, героя гражданской войны Уильяма Рассела Фрисби. Эти пироги продавали в тонких жестяных поддонах, и студенты, насытившись, развлекались тем, что перебрасывали поддоны друг другу, называя это занятие фрисбингом.

Еще одна важная веха в развитии фрисби — изобретение в 1967 году Джоэлом Сильвером командной игры Ultimate frisbee (у нас она прижилась под названием "алтимат"). Суть в следующем: две команды по семь человек перебрасываются диском на поле 35x109 м. На противоположных концах поля есть две голевые зоны. Если игрок твоей команды поймал диск в голевой зоне противника — считай, вы забили гол. Бегать по полю с диском в руках нельзя.

СЛОВАРЬ

"АП!" (UP!) — выкрикивается, когда диск находится в воздухе и при этом получающий его не видит.

БРАШ (BRUSH) — удар по наружной части диска по касательной.

ВОЛСПИН (WALL SPIN) — бросок диска от одного конца стены до другого с вращением по стене.

ДИЛЕЙ (DELAY) — кручение на ногте. Delay по-английски — "задержка", то есть игрок задерживает диск на ногте, пока не поймает его в руку. Чтобы диск крутился на ногте, нужно делать пальцем небольшие круговые движения по направлению вращения. Диска должен касаться только ноготь — если зацепить его кожей, вращение сразу замедлится. Профессиональные фристайлеры наклеивают себе пластиковые ногти, чтобы выполнять сложные трюки.

ЛЭГОВЕР (LEGOVER) — переброс ноги над диском. Дабл-лэговер — переброс обеих ног (подкидываешь диск одной рукой, перепрыгиваешь через него и ловишь на другую руку).

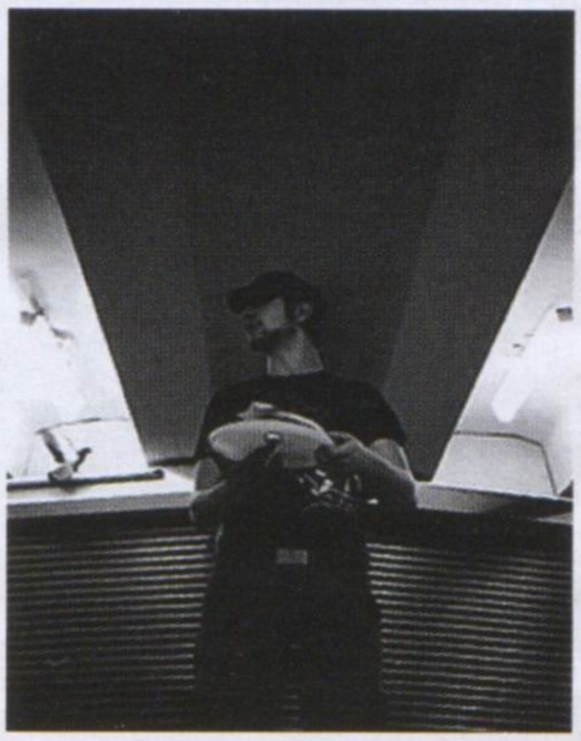
ТАЧ (TOUCH) — легкий удар по закрученной тарелке для продолжения ее полета или смены курса.

ТИП (TIP) — удар по центру диска.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЫХОД В ГОРОД

Однажды французским фрисбистам из команды Spincollectif (spincollectif.com) надоело постоянно сражаться с футболистами за право на игровое поле. Они решили, что диском можно перекидываться и на улицах города. Так родился сити-фрисби. Здесь диск постоянно творит чудеса: катается по стенам, скользит по перилам и летает по самым замысловатым траекториям. Слово предоставляется Михаилу Сереженкину — создателю сайта cityfrisbee.ru.



— В целом сити-фрисби не особо отличается от обычной игры в тарелочку. Просто здесь ты играешь вместе с городом, а это вносит свои коррективы.

— А для игры в городе нужны какие-то особые диски?

— Мы предпочитаем обычные ultimate-диски. У них достаточные для продолжительного полета вес, жесткая структура (что увеличивает износостойкость) и закругленные края для кручения. Все это, конечно, относится к моделям профессиональным. Продается множество фрисби, которые в принципе летают, но для игры совершенно неприспособлены, да и стоят в два-три раза меньше. Для простой игры на лужайке или на пляже они вполне подходят, но на что-либо серьезное рассчитывать не стоит.

— Насколько я понял, у тебя есть своя команда?

— Да, мы с ребятами уже около четырех лет занимаемся паркуром.

— А при чем тут сити-фрисби?

— Как-то раз мы вместе отправились в Южную Африку — американская съемочная группа и южноафриканский сотовый оператор пригласили нас для участия в съемках рекламного ролика. По сюжету весь город перекидывает фрисби. Этим заняты все: уборщики на улицах, домохозяйки на кухне, офисные работники в бизнес-центре и простые прохожие. Наша задача заключалась в том, чтобы внести в картинку колорит: мы ловили диск, отпрыгивая от стен, делая акробатические трюки, взбираясь по стенам зданий. Кроме нас тем же самым занималась французская команда Spincollectif. Там, на съемочной площадке, и произошло наше знакомство с фрисби. Французы научили нас кидать тарелку, и мы стали усиленно развиваться: разучивали трюки, придумывали новые.

— Нужна ли для игры в сити-фрисби физическая подготовка?

— Чтобы добиться каких-то результатов, мы тренировались по шесть часов в день. За это время можно не только новым трюкам научиться, но и руки подкачать. Чтобы бросать диск столько времени подряд, сил требуется немало. Кстати, сильными должны быть не только руки. Зачастую ловить диск приходится в прыжке — так мы накачиваем и растягиваем ноги.

КАК КИДАТЬ ФРИСБИ?

Вот два классических броска, с которыми не стыдно и на пляже показаться. В обоих случаях бросок осуществляется запястьем, а залогом длительного и ровного полета диска служит правильный уровень наклона тарелки относительно земли.

БЕКХЕНД – бросок от себя, при котором диск подкручивается кистью и вылетает из района живота.

ФОРХЕНД – бросок из-за спины: диск подкручивается кистью и средним пальцем.

Какие бывают диски?

Среднестатистический римский круглый щит был сделан из дерева, обтянут кожей, а сверху оковывался мягким железом. Он имел 70 см в диаметре и весил около 2,5 кг. Сегодня все гораздо проще: диски фрисби делают из ударопрочной и долговечной смеси полиэтилена с полиуретаном. Их диаметр – 20-28 см, а масса – 160-180 г.

Удиви девушку тарелкой

ФРИСТАЙЛ Свободный стиль, чего же боле. Можно крутить диск на пальце, локте или голове, перекатывать по рукам и ловить за спиной. Главное – показать красивую связку трюков.

ДАБЛ-ДИСК-КОРТ (DDC) Есть два квадрата по 13 м². Расстояние между ними – 17 м. На каждом – команда из двух человек. Играют двумя дисками. Цели: попасть в зону противника, чтобы он не поймал диск, и заставить команду соперника держать два диска одновременно.

ДИСК-ГОЛЬФ Вместо лунок – специальные корзинки, вместо мячика – диск, вместо клюшек – руки. А в остальном все то же самое: кто первым прошел все корзины, тот и молодец.

ДОГ-ФРИСБИ Ты бросаешь – собака ловит. Это основное условие. Далее – вариации. Существуют соревнования на дальность (собака должна поймать диск на максимальном удалении), на точность (она должна поймать диск в определенной зоне) и даже фристайл-дог-фрисби. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

АКЦІЯ

від журналу Men's Health та торгової марки Schick

Schick®

QUATTRO TITANIUM

ЖУРНАЛ Men's Health

Купуй вересневий номер журналу Men's Health стандартного формату та отримай станок для гоління

+ журнал станок 14,00 грн.

Період акції: з 11 серпня по 14 вересня 2008 року (включно), проводиться на території України, 14 гривень – рекомендована роздрібна ціна

Epidem.ru Journal-plaza.net

Мужская версия

Специально для тех, кому не нравится слишком вычурная мужская парфюмерия, Дом Версаче приготовил настоящий сюрприз – новый мужской аромат Versace Pour Homme.

Швейцарский парфюмер Альберто Мориллас – один из лучших "носов" современности. На его счету около сотни ароматов для самых известных парфюмерных домов. Именно он стал автором концепции унисекса в парфюмерии, но сегодня Альберто считает, что одна вещь не может одновременно подходить и мужчине, и женщине. В прошлом году он создал женский аромат Versace Pour Femme, а в этом – вариант этого же аромата для представителей сильного пола – **Versace Pour Homme.**

Креативный директор Дома Донателла Версаче посвятила этот аромат своему отцу, который больше всего любил аромат цветов апельсинового дерева – нероли. По ее просьбе Альберто Мориллас сделал его ключевой нотой в этом парфюме. Остальное, как говорится, дело техники: добавив к нероли аромат бергамота, герани, мускуса, минеральной амбры, а также особого сорта лимона, который растет только в итальянской провинции Калабрия – родине Версаче, Альберто Мориллас получил совершенно уникальный парфюм.

Versace Pour Homme заметно отличается от предыдущих ароматов бренда. Вдохновленный концепцией минимализма, Мориллас решил воздержаться от композиционных излишеств, создав сдержанный аромат и акцентируя внимание на каждом компоненте. Автор Versace Pour Homme считает, что композиция большинства мужских ароматов на сегодняшнем парфюмерном рынке перегружена и это зачастую портит общее впечатление.

Versace Pour Homme помещен во флакон, похожий на ограненный драгоценный камень, с неизменной символикой дома Versace – Медузой и греческим орнаментом.

Широкая гамма продуктов банной линии, дополняющих туалетную воду Versace Pour Homme, дарит комфорт и удовольствие, позволяя варьировать насыщенность аромата.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЫ ВМЕСТЕ

Четыре года понадобилось дизайнерам **adidas Originals** и креативной команде **Diesel** для того, чтобы создать первую совместную джинсовую коллекцию – adidas Originals Denim by Diesel. На каждом предмете этой коллекции есть логотип, объединяющий в себе трилистник adidas Originals и красно-белую надпись Diesel. Уже сегодня adidas Originals Denim by Diesel можно приобрести в фирменных магазинах adidas Originals по всему миру.

ТВОЙ КАЛИБР

Диаметр высококачественных Hi- Fi динамиков **Philips SHE 9800** всего 13,5 мм. Несмотря на это, они выдают глубокий, четкий и мощный звук, прекрасно отображая как низкие, так и высокие частоты. Уникальная конструкция Angled Acoustic Pipe обеспечивает наиболее оптимальное размещение наушника-вкладыша в ушной раковине и исключительную шумоизоляцию. К твоим услугам силиконовые накладки трех размеров, благодаря которым наушники будут идеально сидеть в ушах любого калибра. Так что не переживай: удовольствие гарантировано!

Adidas: Adidas, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Bone: "Спортмастер", ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Boss Orange: Boss Hugo Boss, Городецкого, 4
Chrome Hearts: Raffinade boutique, ул. Саксаганского, 65
D&G: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Dsquared²: Городецкого, 9
Jean's Paul Gaultier: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Maison Martin Margiella: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
McQ: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Neil Barrett: Raffinade boutique, ул. Саксаганского, 65
O'Neil: "Спортмастер", ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Philip Treacy: Raffinade boutique, ул. Саксаганского, 65
Puma: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Ray Ban, Prada: Evrooптика Next, ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Reebok: Reebok, ул. Крещатик, 19а; "Спортмастер", ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Richmond: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Rocer: "Спортмастер", ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Speedo: "Спортмастер", ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Trippen: Raffinade boutique, ул. Саксаганского, 65
Y3: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Продукцию со стр. 104-107 "Для пользы тела" можно купить:
Brocard: ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2а; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности
"Космо": ул. Красноармейская, 63
Благодарим **ЗФПУ УСБ "Спартак"**: Киев, ул. Фрунзе, 105

Epidem.ru Journal-plaza.net

с Дмитрием Куцем

УМНЫЙ? В ГОРЫ? ЗАПРОСТО!

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МУЧИТЕЛЬНО БОЛЬНО ЗА БЕСЦЕЛЬНО ПОТРАЧЕННОЕ ЛЕТО, ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОВЕСТИ ЕГО НЕ С ПИВОМ У ЛАРЬКА, А БОЛЕЕ АКТИВНО. НУ, С МОРЕМ ВСЕ И ТАК ПОНЯТНО. НО ВЕДЬ ЕСТЬ ЕЩЕ ГОРЫ!

Поездка в отечественные горы не требует много времени. Недели вполне достаточно, чтобы добраться туда, провести несколько дней среди вершин, вдали от телевидения, рекламы, городского шума и пыли, утомить плечи рюкзаком, а ноги ботинками и вернуться обратно новым человеком. Даже если ты никогда не ходил по Карпатам, август — самый подходящий месяц для того, чтобы исправить это досадное упущение.

КУДА ПОЙТИ, КУДА ПОДАТЬСЯ?

● **Черногора** Черногорский хребет, входящий в Карпатский биосферный заповедник, — самый высокий в Украине. Именно в Черногоре находится высочайшая вершина Украины Говерла (2061 м). На День независимости, правда, на Говерлу лучше не ехать, потому что народу там будет несметное количество. В остальное время — отличная гора, правда, замусоренная несознательными туристами. Черногорский хребет от Петроса (2020 м) до Попа Ивана (2021 м) с его знаменитой заброшенной обсерваторией через Говерлу вполне реально пройти за три дня. Если же ты не любитель походов с палаткой, можно совершить однодневное восхождение на Говерлу из местечка Ворохта, а остальное время провести

где-нибудь в долине, любуясь горами с безопасного расстояния и гордясь собой.

● **Свидовец** Один из самых красивых массивов Украинских Карпат, при этом вполне доступный даже для начинающих туристов. Главное — выбраться наверх, а там можно особо не напрягаться. Ни убийственно крутых подъемов, ни выматывающих перепадов высот там нет, так что можно гулять и любоваться панорамами соседней Черногоры или Горган. При наличии опыта велопоходов и, главное, сил и желания Свидовец реально проехать на велосипеде. Если тебе милее уютный домик с видом на горы и прогулки налегке — есть вариант. Приехать в Ясиня, оттуда машиной или пешком добраться до Драгобрата — нашей "сноубордической столицы", расположенной прямо под главной вершиной Свидовца горой Близницей (1882 м), снять там уголок и пастись на окрестных склонах, поедая чернику и проветривая забитые смогом легкие.

● **Боржава** Небольшой, милый и легкодоступный горный массив. Раньше главной его достопримечательностью были огромные яйцеподобные шары, некогда прикрывавшие от непогоды оборудование армейской РЛС, расположенной у вершины горы Стой (1677 м) – высочайшей точки Боржавы. Стараниями природы и неравнодушных к стройматериалам местных жителей эта рукотворная достопримечательность прекратила свое существование, зато теперь ты можешь любоваться почти лишенным следов человеческого вмешательства пейзажем. А после прохождения Боржавы можно прямиком отправляться в расположенный рядышком курортный закарпатский городок Свалява и наслаждаться имеющимися там в изобилии щелочно-углекислыми водами типа "Боржоми", принимая их внутрь — или принимая в них ванны. ■

Что взять с собой?

Чтобы комфортно чувствовать себя в горах, необходимо соответствующее снаряжение. Независимо от того, будешь ли ты ходить в походы с палаткой или просто гулять по окрестным горам, тебе понадобятся треккинговые ботинки (фиксирующие щиколотку и на нескользкой подошве), непромокаемая куртка или накидка, флисовая или полартековая куртка для согрева и удобный рюкзак разумного веса.

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

Epidem.ru Journal-plaza.net